

---

Управление по опеке и попечительству  
Администрации городского округа  
город Уфа Республики Башкортостан

МБОУДО "Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи "Журавушка"

**Сборник методических материалов  
по семейному воспитанию  
и родительскому просвещению**

Уфа – 2022 г.

---

**Сборник методических материалов по семейному  
воспитанию и родительскому просвещению**

**Составители:**

**Н.В. Казбан**, директор МБОУДО ЦППМСП «Журавушка»,

**К.А. Бирзгал**, заместитель директора МБОУДО ЦППМСП  
«Журавушка»,

**Ю.Ф. Верхозина**, методист МБОУДО ЦППМСП  
«Журавушка»,

**А.Р. Ахметдинова**, методист МБОУДО ЦППМСП  
«Журавушка».

---

## СОДЕРЖАНИЕ

<b><u>ВВЕДЕНИЕ</u></b>	<b>6</b>
<b><u>БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА</u></b>	<b>7</b>
<b>ПРОпитание</b> <i>Шуктуева А.С., социальный педагог, заведующий социально-педагогическим отделом</i>	<b>7</b>
<b>ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ</b> <i>Горбик Е.Н., социальный педагог</i>	<b>10</b>
<b>БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ</b> <i>Ступникова В.Т., социальный педагог</i>	<b>15</b>
<b><u>КОГДА РЕБЁНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ</u></b>	<b>19</b>
<b>ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ. КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И РЕБЁНКУ?</b> <i>Калева Ю.Н., педагог-психолог, психотерапевт, заведующий психокоррекционным отделом</i>	<b>19</b>
<b>БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ: КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЁНКА ОТ ТРАВЛИ?</b> <i>Асадуллина Н.К., социальный педагог</i>	<b>22</b>
<b><u>МОЙ РЕБЁНОК – ПОДРОСТОК</u></b>	<b>27</b>
<b>БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА</b> <i>Амосова О.А., педагог-психолог</i>	<b>27</b>
<b>КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ПЛОХОЙ КОМПАНИИ</b> <i>Бахтиярова А.Р., социальный педагог</i>	<b>32</b>

---

<b>КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ</b> <i>Касымова А.А., социальный педагог</i>	<b>34</b>
<b>ТРУДНОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ИЛИ КАК СБЕРЕЧЬ НЕРВЫ И СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ?</b> <i>Фахрутдинова С.А., педагог-психолог</i>	<b>38</b>
<b><u>РОДИТЕЛИ И ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ</u></b>	<b>45</b>
<b>РОДИТЕЛЬСКИЙ ЧАТ: ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЛОЩАДКА ИЛИ ИСТОЧНИК РАЗДРАЖЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ?</b> <i>Андреева Т.В., социальный педагог</i> <i>Верхозина Ю.Ф., методист</i>	<b>45</b>
<b>КАК СДЕЛАТЬ ИНТЕРНЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМ</b> <i>Юламанова Г.В., социальный педагог</i>	<b>50</b>
<b><u>СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА</u></b>	<b>55</b>
<b>УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ</b> <i>Сайруллина А.А., учитель – логопед,</i> <i>заведующий отделом коррекционной педагогики</i>	<b>55</b>
<b>О ПОЛЬЗЕ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ</b> <i>Гарифуллина Р.Р., учитель-логопед</i>	<b>56</b>
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ С ЗПР</b> <i>Кагирова А.Ф., учитель - дефектолог</i>	<b>60</b>
<b>КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПРОИЗНЕСТИ ЗВУК [Р]</b> <i>Никуллина Э.Ф., учитель-логопед</i>	<b>72</b>
<b>ЧТО ТАКОЕ ДИСГРАФИЯ И МЕРЫ ЕЁ ПРОФИЛАКТИКИ</b> <i>Попова Л.С., учитель-логопед</i>	<b>74</b>

---

<b><u>СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА</u></b>	<b>77</b>
<b>ШАГИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ</b> <i>Г.М.Ахметова, педагог-психолог</i>	<b>77</b>
<b>ПОЧИТАЙ МНЕ СКАЗКУ, МАМА!</b> <i>Валитова Л.А., педагог-психолог</i>	<b>80</b>
<b>КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА СЛЫШАТЬ И СЛУШАТЬ ВЗРОСЛОГО</b> <i>Сафина Г.Я., педагог-психолог</i>	<b>84</b>

---

## **ВВЕДЕНИЕ**

Центр «Журавушка» вот уже более 25 лет оказывает помощь родителям, детям, педагогам. Специалисты Центра имеют большой опыт работы в решении проблем межличностного общения, подросткового кризиса, детской агрессивности, высокого уровня тревожности, гиперактивности, сложных детско-родительских отношений и др.

Воспитание ребёнка — долгий, сложный и ответственный процесс. Нет однозначного ответа на вопрос, как правильно воспитывать детей. Каждый ребёнок индивидуален, поэтому не существует идеальной стратегии воспитания. Всё зависит от того, чего вы хотите добиться и какого человека вырастить.

Никто не знает ребёнка лучше, чем Вы, потому что Вы — его родитель и Вы с ним каждый день с самого его рождения. Вы беспокоитесь за него, тревожитесь, возможно, Вам кажется, что Вы что-то делаете неправильно, но самое главное в том, что Вы его любите.

Данный сборник методических материалов по семейному воспитанию и родительскому просвещению создан для помощи родителям как в сложностях общения с ребёнком, так и помощи в гармоничном развитии ваших детей.

Надеемся, что представленные материалы помогут оказать практическую помощь в деле воспитания подрастающего поколения!

## **БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА**

### **ПРОпитание**

*Шуктуева А.С., социальный педагог,  
заведующий социально-педагогическим отделом*

В последние годы большую популярность набирает интерес к пищевому поведению детей и способам его изменения, в частности, к формированию здоровых пищевых привычек, приобщению к правильному питанию.

Одним из важных условий гармоничного роста, физического и психического развития ребенка является рациональное правильное питание.

Актуальность формирования модели правильного пищевого поведения в раннем возрасте очевидна, к тому же основным периодом формирования стойких вкусовых предпочтений является детство. Реалии нашего времени отмечают тенденцию нерегулярности питания, прием пищи за гаджетами, доступность «быстрой» высокожировой еды, такой как чипсы, гамбургеры, лапша быстрого приготовления. Все это приводит к росту числа детей с избыточным весом, сахарным диабетом и аллергическими реакциями.

В вопросах питания ребёнка родители должны проявить максимум внимательности, настороженности и должны научить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья.

Как правило, родители знакомы с теоретическими аспектами правильного питания: питьевой режим, объем и состав порции, последовательность и режим приема пищи;

понимают важность информирования ребёнка в этой области, но на практике правильная культура питания не организуется.

Изменение детского пищевого поведения возможно через изменение родительского поведения. Это самая первая и важная рекомендация – не обязательно читать детям лекции о том, что полезно, а что вредно, а необходимо, общаясь со своим ребенком, подавая ему пример, прививать хорошие привычки в еде. Ребёнок быстро усвоит правила, если перед его глазами будет правильный пример взрослых и сбалансированное меню.

Приобщение ребёнка к правильному питанию должно стать для семьи образом жизни.

Вторая рекомендация – количество и качество принимаемой пищи должны соответствовать потребностям организма и возрасту ребенка. Желательно питаться дробно, маленькими порциями.

Выбирайте продукты и готовьте еду вместе. Ребёнок будет с удовольствием пробовать то, к созданию чего сам приложил немало усилий. Готовьте вместе с ним полезную еду вкусно и с фантазией, чтобы он понял, что «полезное» не значит «невкусное». Осваивайте новые рецепты вместе с ребенком, пусть он тоже проявит фантазию.

Научите детей читать состав продуктов, внимательно изучать упаковку товара и, впоследствии, отдавать предпочтение натуральным продуктам.

Позаботьтесь о том, чтобы перекусы между едой были здоровыми, заранее готовьте детям ланчи: овощи, фрукты, орехи или сэндвичи.

Методы приготовления пищи также влияют на здоровье. Готовьте еду, такими способами как варка, варка на пару, запекание в духовке. Эти методы позволят сохранить большую часть полезных веществ и пищевую ценность.

Правильно соотносить в рационе ребёнка белки, жиры и углеводы позволит так называемая тарелка «MyPlate», на которой схематически изображено то, что должно быть на



тарелке во время каждого приема пищи. «MyPlate» представляет собой тарелку, разделенную на четыре неравные секции для представления различных групп продуктов питания. Одну половину тарелки составляют овощи и фрукты. Другую половину – белки и злаки.

Для нормального функционирования детского организма следует придерживаться правильного питьевого режима. Научите детей регулярно пить воду. Старайтесь приучать ребёнка к полезной привычке начинать утро со стакана воды и выпивать несколько стаканов в промежутках между приемами пищи.

Ешьте вместе и окружите еду положительными эмоциями. С едой у ребенка должны быть связаны исключительно положительные эмоции: прием пищи — это не только насыщение организма полезными веществами, но и удовольствие.

Насильно сыт не будешь. Не заставляйте ребёнка есть, давайте столько еды, сколько он охотно съедает, не торопите, не уговаривайте и не запугивайте. Еда – естественная потребность организма. Голод и жажда – первичные инстинкты самосохранения. Ребёнок лучше знает, когда и сколько ему надо есть.

Специалисты МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» в образовательных организациях Калининского района проводят для детей консультации по формированию правильного питания, и стоит отметить, что дети проявляют интерес к данной теме и готовы менять свои пищевые привычки, а поддержать их в этом – задача родителей.

Уважаемые родители, важно помнить, что питание ребёнка должно быть: регулярным, безопасным, разнообразным и, конечно же, вызывать положительные эмоции!

Дисциплинируйте и воспитывайте в первую очередь себя, следите за соблюдением основ правильного здорового

питания и образа жизни и передавайте их своим детям. Здоровья вам и вашим семьям!

### Источники:

1. «Здоровое питание детям» [Электронный ресурс] / <https://opekaufa.ru/novosti/4198-zdorovoe-pitanie-detyam.html> – (Дата обращения: 16.03.2022);
2. «Правильное питание для детей» [Электронный ресурс] / <https://agulife.ru/calendopedia/principy-zdorovogo-pitaniya-malyshei> – (Дата обращения: 16.03.2022);
3. «Насильно сыт не будешь: почему нельзя заставлять ребенка есть через силу» [Электронный ресурс] / <https://razvitie-krohi.ru/eto-polezno-znat/nasilno-syt-ne-budesh-pochemu-nelzya-zastavlyat-rebenka-est-cherez-silu.html> – (Дата обращения: 16.03.2022).

## ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

*Горбик Е.Н., социальный педагог*

Как сберечь здоровье детей? Как помочь разобраться в многообразии жизненных ситуаций? Как научить помогать друг другу?

Опыт детства во многом определяет взрослую жизнь человека. Сегодня сама жизнь доказала необходимость обучения не только взрослых, но и малышей основам безопасности жизнедеятельности. Любознательность ребёнка в познании окружающего мира может стать небезопасной для

него, поэтому необходимо формировать у детей сознательное ответственное отношение к личной безопасности, воспитывать готовность к эффективным, обоснованным действиям в непредвиденных ситуациях. Для этого существуют определенные правила.

### **Как уберечь себя от нападения на улице**

1. Объясните ребёнку, что не нужно ходить по безлюдным, мало освещенным и незнакомым улицам, особенно в вечернее время. Опасность может исходить от заброшенных зданий, строек, лесных полос, парков – здесь могут находиться преступники.

2. Донесите до ребёнка, что если ему кажутся подозрительными люди на улице, а прохожих поблизости нет, то лучше постараться избежать «встречи», повернуть назад.

3. Объясните сыну или дочери, что не нужно брать с собой на улицу дорогие вещи, деньги (без необходимости), – они могут стать приманкой для преступника.

4. Предложите ребёнку вместе изучить микрорайон, в котором ему приходится часто бывать одному.

5. Объясните ребёнку, что не нужно провоцировать нападение со стороны злоумышленника какими-либо вызывающими действиями.

### **Как вести себя при нападении**

1. Подскажите сыну или дочери, что, если их кто-то преследует, нужно стараться быстро бежать в сторону, где могут быть люди.

2. Объясните, что если убежать невозможно, то нужно громко кричать и звать на помощь.

3. Объясните, что не нужно жертвовать собой, если преступники требуют отдать какую-либо вещь: лучше лишиться её, чем жизни и здоровья.

4. Нацельте ребёнка на то, что, если это возможно, нужно попытаться запомнить приметы преступника, чтобы потом можно было описать его портрет полиции.

### **Как не стать жертвой**

1. Объясните ребёнку, что никогда нельзя садиться в чужую машину ни под каким предлогом.

2. Растолкуйте ребёнку, что ни в коем случае нельзя никогда никуда уходить с незнакомыми людьми, что бы они не пообещали за это.

3. Скажите сыну или дочери, что никто из незнакомцев не должен обнимать и целовать их.

4. Объясните, что нельзя садиться в лифт и заходить в подъезд с незнакомыми людьми – лучше дождаться знакомых соседей.

5. Дайте детям четкую установку поведения при нападении на них: нужно кричать, вырываться, царапаться, кусаться, обманывать, стараться убежать любым способом.

6. Донесите до детей, что родители всегда должны знать, где они находятся.

7. Побеседуйте с соседями по дому и подъезду о том, что необходимо всем вместе заботиться о безопасности в подъезде, на лестничной площадке и во дворе.

### **Как вести себя при пожаре**

1. Учите ребёнка никогда не паниковать, так как это не поможет. Всегда есть «лишние» десять секунд, чтобы остановиться и подумать.

2. Объясните, что первым делом нужно звонить в службу спасения.

3. Проинструктируйте детей, что необходимо закрыть окна и двери, поскольку для усиления огня нужен кислород, поэтому нужно позаботиться, чтоб не было сквозняков.

4. Объясните, что большинство людей погибает в огне, задохнувшись угарным газом. При пожаре нужно приготовить намоченную тряпку, через которую, возможно, придется дышать. В задымленном помещении необходимо передвигаться как можно ниже к полу, – дым всегда стремится вверх.

5. Расскажите, что нельзя тушить включенные электроприборы водой – нужно обесточить электроприбор, затем накинуть на воспламенившую технику тяжелую штору или одеяло, если нет специального огнетушителя.

### **Как научить ребёнка вызывать «Скорую помощь»**

1. Ребёнок должен знать фамилию, имя, отчество  
2. Помогите ребёнку выучить номера экстренных служб:

**112** – единый номер;

**103** – скорая помощь с мобильного телефона;

**101** – пожарные с мобильного телефона.

Список телефонов нужно повесить на видном месте.

3. Помогите ребёнку выучить домашний адрес. Он должен четко и правильно называть адрес с номером подъезда, этажа и кодом домофона.

4. Научите ребёнка открывать входную дверь. С какого возраста? Решать только вам, если вы оставляете ребёнка одного даже на 10 минут. Это важно и в случае со «скорой», чтобы ребёнок мог впустить бригаду в квартиру, и в случае пожара в доме, чтобы самостоятельно эвакуироваться.

5. Если у вас есть хроническое заболевание, выучите его название вместе с ребёнком или запишите и повесьте на видное место. Говорите о нем спокойно, без эмоций, просто констатируя факт. Если ребёнок владеет терминологией, то на «скорой» могут приехать с нужным оборудованием и препаратами.

6. С детьми постарше нужно проводить инструктажи по состояниям, которые иногда случаются с людьми. Ребёнок

должен уметь сказать, например: «У мамы диабет, она на инсулине, она потеряла сознание».

7. Необходимо объяснить ребёнку, что иногда операторы относятся к звонкам от детей с недоверием, поэтому если оператор отключился, нужно не бояться и перезвонить еще раз.

8. Если ребёнок дома один и, например, он обжегся или поранился, нужно сразу позвонить родителям (не боясь потревожить или наказания), либо обратиться к соседям, так как ребёнок не может оценить тяжесть своего состояния.

### **Обращение с животными**

1. Объясните, что нельзя подходить на улице к незнакомым животным.

2. Объясните, что нельзя гладить незнакомых животных, давать облизывать себя.

3. Расскажите, что не нужно дразнить уличных животных, обижать их – они могут защищаться.

4. Расскажите детям, что, играя дома с питомцем, не нужно подставлять лицо близко к когтям или зубам животного, так как при резком движении, животное может укусить, поцарапать, повредить лицо.

5. Проинструктируйте, что, находясь в зоопарке или цирке, – нельзя подходить близко к клеткам с животными, протягивать руки, пытаться погладить, так как животное может укусить.

6. Объясните, что нельзя уходить без родителей в лесной массив, так как там могут находиться дикие животные, которые могут нанести серьезный вред человеку.

Уважаемые родители! Проявляя заботу и безграничную любовь к своим детям, уделяя им внимание, мы сохраняем не только их здоровье и жизнь, но и наш душевный покой.

## БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

*Ступникова В.Т., социальный педагог*

Природа – самое загадочное и удивительное из того, что окружает человека. При условии внимательного и осторожного обращения с природой мы получаем незабываемые минуты духовного и физического отдыха, мгновения радости, спокойствия и гармонии. Особое воздействие природа оказывает на детей – многообразие и яркость окружающего мира воздействуют на все их чувства. И если вы сами любите природу, то ребёнок, видя ваше отношение к ней, никогда не станет жестоким и безразличным к окружающему миру.

Мир природы оставляет в детских сердцах незабываемые впечатления, им интересно абсолютно всё: хочется попробовать, потрогать, почувствовать, увидеть, услышать всё, что окружает (например, ради интереса взять в руки змею, попробовать незнакомые ягоды, бросить горящую спичку в лесу). Детям необходимо объяснять последствия такого поведения, иначе они могут навредить не только природе, но и себе. Чтобы ребёнок не навредил своему здоровью, научите его правилам общения с природой. Личным примером прививайте ребёнку необходимую модель поведения, которая позволит избежать травмирующих ситуаций.

Отправляясь на природу, постарайтесь не забывать о правилах поведения и обучите им своих детей.

### **Не оставляйте после себя мусор**

Обязательно приводите в порядок место отдыха. Брошенная бумага разлагается в течение 2-х лет, консервная банка – не менее 70 лет, а полиэтиленовый пакет и пластиковая посуда будут лежать сотни лет. Брошенные осколки банок или бутылок могут прорезать обувь и причинить травмы людям, а в солнечную погоду осколки

стёкол могут вызвать лесной пожар. Скапливаясь в большом количестве, мусор разрушает экологию.

### **Не включайте громко музыку**

Громкая музыка тревожит зверей и птиц, они могут покинуть свои гнёзда и норы. А из-за колебания воздуха от громкой музыки не могут подняться в воздух шмели, жуки, пчёлы и другие насекомые.

### **Не устраивайте новые места для разведения костра, если уже есть место, где ранее разводили костёр**

Большой вред лесу причиняют костры. Непотушенный костёр может стать причиной лесного пожара. Если пламя костра находится поблизости от ствола дерева, то оно может погибнуть. Также огонь отпугивает зверей и птиц. После отдыха на природе потушите костер.

### **Не подходите близко к местам обитания птиц и животных, не уносите их домой**

Птицы – враги вредных насекомых. Они уничтожают их в огромных количествах. Животные в природе живут своей жизнью, в домашних условиях они могут погибнуть.

### **Не срывайте незнакомые грибы и ягоды**

Нельзя собирать незнакомые грибы, ягоды и пробовать их на вкус. Они могут быть ядовиты. Ядовитые растения опасны для человека, если он их ест, берёт в руки и нюхает. Мухоморы и поганки нужны лесу: их грибница питает влагой и азотом корни деревьев, а несъедобными грибами лечатся животные. Грибы не только украшают лес, но и необходимы ему. Вы же не будете жарить один гриб? Так зачем же его срывать?

### **Не обрывайте паутину, не убивайте пауков**

Пауки – очень полезные животные. Помимо мух, которые являются разносчиками грязи и разных заболеваний,



пауки ловят в свою паутину вредных насекомых, поедающих деревья, кустарники, грибы.

### **Будьте внимательны с насекомыми**

Нельзя махать руками перед осой или пчелой. Не позволяйте оводам и слепням сесть на себя: их укусы очень болезненны. Объясните детям о необходимости использования средств, отпугивающие насекомых. Осматривайте тело и волосы после прогулки в лесу, и если обнаружили клеща, то немедленно обратитесь в поликлинику. Клещ может быть разносчиком различных заболеваний.

### **Ягоды собирайте так, чтобы не повредить веточки**

Ягоды – источник пищи не только для человека, но и для животных. Сбор ягод в букетики дорого обходится растениям, они очень долго болеют и даже могут погибнуть.

### **Не рвите бесцельно цветы**

Срывая самые красивые и крупные цветы, мы лишаем их распространения семян, а из-за этого может исчезнуть луговая красота. Лекарственные растения – это наше богатство, которое нужно бережно использовать и охранять.

### **Не разрушайте муравейники**

Муравьи – санитары леса. Они разносят семена растений, рыхлят почву, спасают лес от пожара и уничтожают вредных насекомых.

### **Не ломайте ветки деревьев и кустарников**

Лес – это наш верный помощник. Деревья хранят влагу, смягчают климат, останавливают рост оврагов и вырабатывают кислород.

### **Находясь у воды, будьте осторожны**

Не разрешайте детям купаться в незнакомых местах, обязательно проводите обследование дна в местах ныряния.

Следите за временем купания детей и температурой воды во избежание переохлаждения. Купаться дети должны только под присмотром взрослых. Объясните детям, что нельзя заплывать далеко от берега и хватать друг друга за руки и за ноги.

Уважаемые взрослые, не пренебрегайте мерами безопасности при нахождении на природе! Воспитывая культуру безопасности, необходимо пояснять детям, что человек и природа взаимосвязаны, поэтому, заботясь о природе, человек заботится о себе и своём будущем.

## **КОГДА РЕБЁНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ**

### **ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ. КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И РЕБЁНКУ?**

*Калеева Ю.Н., педагог-психолог, психотерапевт,  
заведующий психокоррекционным отделом*

Мы живем в непростое время. Совсем недавно, два года назад, мы столкнулись с пандемией, с последствиями которой мы стараемся справиться до сих пор. И вот весь мир накрывает новая волна тревоги. Незнание и угроза жизни порождают страх, панику и тревогу. Так устроена наша психика: страх — базовая эмоция человека, связанная с инстинктом самосохранения, и появляется непосредственно в момент опасности; тревога — эмоциональное состояние, вызванное ожиданием опасности или угрозы. Подобные переживания, безусловно, влияют на наше психическое и физическое здоровье. Стресс, в который сложно не вовлечься, когда он носит массовый характер, к сожалению, наносит ущерб нашему организму. Состояние тревоги усиливается, если вы являетесь родителем. Как помочь себе и своему ребёнку справиться с тревогой, когда внешний мир небезопасный и нестабильный – об этом я хочу рассказать в статье.

**1. Дыхание.** Самое простое и важное в снятии тревожности – это управление своим дыханием. Научиться самому и обучить технике успокаивающего дыхания ребёнка легко и просто.

— Подышите глубоко секунд 30-40 в том темпе, который вам удобен, но ровно;

— «Мыльные пузыри». Можно предложить ребёнку: «Сейчас мы будем надувать воображаемые мыльные

пузыри. Для того чтобы надуть большой пузырь, нужно дышать медленно и глубоко, и выдувать его тоже необходимо очень медленно, иначе он лопнет. Сделай медленный, глубокий вдох, удержи его на несколько секунд, а затем медленно надувай пузырь. Молодец! Какой у тебя получился огромный пузырь!»;

— «Воздушный шарик». Предложите ребёнку: «Представь, что ты сейчас надуваешь воздушный шарик в животе (живот ребёнка должен при вдохе «надуться»). Удержи воздух на две секунды, а затем медленно выдыхай через рот – ты выпускаешь воздух из шарика, соответственно, живот «сдувается».

При дыхании животом убедитесь, что верхняя часть тела вашего ребёнка (плечи и область грудной клетки) расслаблены и неподвижны. Двигаться должен только живот.

**2. Тело.** Тело – наш помощник, наш друг. Выполняя телесные техники, мы очень быстро можем вернуться в реальность, снять тревожность, напряжение, поменять свое эмоциональное состояние.

— «Дерево». Встаньте вместе с ребёнком в наиболее устойчивую позу, поставив ноги так, будто это корни дерева. Ощутите, как вы крепко стоите на земле, и ваши ступни плотно прилегают к полу (нам, как и животным, спокойнее, когда мы ощущаем, что находимся на земле, а не падаем). Пойдите так 30-40 секунд. Так тело чувствует, что мы в безопасности;

— «Руки-плети». Попробуйте максимально сделать тело «резиновым», наклонившись, опустив и расслабив руки, шею, торс. Найдите максимально комфортное положение и покачайтесь;

— «Протрястись!» Когда тревожно, наш организм мобилизуется, и тело испытывает сильное напряжение. Дайте телу разрядку, выпустите напряжение через тряску. Ребёнку

можно предложить протрястись как собачка или кошечка, которые только искупались в воде.

**3. Внимание.** Тревога поглощает наше внимание, погружает наши мысли в тревожные фантазии, отрывает нас от реальности. Научитесь переключать внимание свое и ребенка с тревожных мыслей на окружающую реальность. Для этого можно выполнить следующие упражнения:

— Назови все предметы синего (любого другого) цвета вокруг тебя.

— Назови все предметы на букву «А» (любая другая буква).

— Назови все звуки, которые ты сейчас слышишь.

Важно, чтобы у ребёнка сохранился режим дня и повседневные обязанности. Это дает ребёнку опору и стабильность. Также важно решать математические задачи, заниматься совместным творчеством. И, конечно же, самым лучшим средством для ребёнка в любое время будут ваши объятия и слова: «Я тебя люблю! Я с тобой, что бы ни случилось! Вместе мы справимся!».

Берегите себя и своих детей!

Источники:

1. «Как научить ребенка спокойно дышать» [Электронный ресурс] / <https://childdevelop.ru/articles/health/1206/> – (Дата обращения: 26.04.2022);

2. «Психолог МГППУ рекомендует: техники и упражнения, помогающие справиться с тревогой и стрессом» [Электронный ресурс] / <https://mgppu.ru/news/7546> – (Дата обращения: 26.04.2022);

3. «Как научить ребенка справляться с тревожностью?»  
[Электронный ресурс] /  
<https://www.thevillage.ru/children/children/355003-detskaya-trevozhnost> – (Дата обращения: 26.04.2022).

## **БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ: КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЁНКА ОТ ТРАВЛИ?**

*Асадуллина Н.К., социальный педагог*

Каждый из нас хранит воспоминания о школьных годах. Считается, что это беззаботный и лёгкий период в жизни человека. Однако у детей в возрасте 8-17 лет наблюдается самый низкий уровень удовлетворённости жизнью. Требования системы образования, постоянная оценка, становление взаимоотношений со сверстниками и социумом нередко приводят к повышенной тревожности и нервным срывам у школьников. У них в этот период действительно много проблем. На уроках, переменах и в интернет-пространстве порой разворачиваются такие трагедии, о которых родителям лучше узнавать вовремя.

Одна из наиболее распространенных проблем в школах и детских коллективах, которая приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам — это травля (буллинг).

Явление это старо как мир, а слово знают не все — будем разбираться с терминологией. Поговорим о том, кто чаще всего становится жертвой буллинга, какие последствия несёт с собой буллинг. И сосредоточимся на самом важном — как понять, что ребёнок подвергается буллингу, если он сам

молчит об этом, и что предпринять, чтобы защитить своего школьника.

Буллинг — это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься. Однако ситуация не считается буллингом, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом.

Буллингу подвергаются в первую очередь те, кто не может дать отпор, кто слабее физически или не вписывается в общую систему. Травля может начинаться с психологической агрессии, а дальше перерастать в физический, сексуальный или кибербуллинг. Он может выражаться в физической агрессии, оскорбительных жестах, коллективном бойкоте, вымогательстве денег или вещей, материальном вредительстве, в обидных и оскорбляющих высказываниях в адрес человека или его близких и многое другое. Буллинг может продолжаться и за пределами школы, в интернете, где жертве пишут на стену оскорбительные надписи, высылают гадкие картинки или делают обидные мемы. Зачастую, именно кибербуллинг (травля в интернете) приводит детей к суициду, являясь финальной каплей, так как от подобного очень тяжело скрыться. Буллинг как бы пропитывает все сферы жизни человека.

Далеко не всегда дети говорят о том, что в школе они подвергаются травле и издевательствам. Взрослые на протяжении долгого времени могут не подозревать об этом. Как же понять, что в школе у вашего ребёнка не всё хорошо, что каждый день над ним издеваются и всячески унижают? Как это можно выяснить, если он молчит и ничего не говорит вам? В этом случае могут немного помочь довольно характерные особенности в поведении:

— Ребёнок возвращается из школы в плохом, подавленном настроении;

— Ребёнок с большой неохотой каждый день идёт в школу, старается пропускать уроки или сам внезапно с них уходит, не говоря об этом вам;

— У ребёнка может не быть друзей, он ни с кем не общается и всегда пребывает в одиночестве;

— У ребёнка может нарушиться сон, начать проявляться признаки аутоагрессии (причинение вреда самому себе), он становится очень нервным и закрытым;

— Ребёнок отказывается участвовать в общих школьных/классных мероприятиях;

— У ребёнка могут появиться симптомы психосоматики (высокая температура, расстройство кишечника) именно в те дни, когда ему необходимо посещать школу, в выходные дни симптомы не проявляются;

— Ребёнок не делится никакими историями из школьной жизни, не рассказывает об одноклассниках или уроках, просто молчит об этом;

— У ребёнка может заметно снизиться успеваемость в школе.

Если у вашего ребёнка наблюдаются какие-то из этих признаков, это может быть сигналом, что в школе у него не всё хорошо. Чтобы узнать наверняка, имеет смысл сначала поговорить непосредственно с ребёнком. Если же он отказывается обсуждать эту тему, стоит сходить в школу и обсудить этот вопрос с учителями и школьным психологом, так как они, по идее, не могут не видеть того, что происходит на территории школы.

Если ваш ребёнок действительно стал жертвой буллинга, важно очень спокойно и последовательно начать работу, направленную на помощь пострадавшему. Наиболее важные моменты, на которые стоит обратить внимание и выстраивать свою работу, опираясь на них:

— Не игнорировать. Если к вам пришел ребёнок и говорит о том, что в школе он подвергается травле, не стоит



игнорировать его слова. Не нужно пускать всё на самотёк и говорить «не обращай внимание, все пройдет». Увы, такое «само» проходит крайне редко. В большинстве случаев буллинг может прекратиться только после вмешательства со стороны. А такие слова, сказанные ребёнку доверенным взрослым, уничтожают доверие. Он понимает, что помощи ему ждать неоткуда, и замыкается в себе и в своём горе;

— Поговорить с ребёнком. Самое важное, что нужно сделать сразу – это мирно, тихо обсудить с ним всё, что происходит, узнать, как можно больше информации, причины, имена обидчиков. Важно дать понять ребёнку, что он может доверять вам, что находясь рядом со взрослым он может не бояться своих обидчиков. Иметь безопасное место, убежище, в этом случае очень важно. Можно предложить забирать его из школы, но тут важно не перегнуть палку, чтобы его не стали травить из-за того, что он как маленький;

— Трезво мыслить, но не молчать. Родителям важно сохранять максимальное спокойствие, не устраивать прилюдных скандалов и разборок в школе с руководством или с обидчиками. Это может только навредить. Необходимо донести до директора школы и классного руководителя информацию о том, что происходит с вашим ребёнком. Если есть какие-то свидетельства, доказательства об издевательствах (видео, фото, побои) – всё это нужно предоставить руководству, чтобы они понимали масштаб происходящего;

— Найти занятие. Имеет смысл предложить ребёнку занятия спортом (бокс, карате, любые боевые искусства), искусством, музыкой, которые он сам выберет. И здесь важно в первую очередь не то, что он будет готов давать отпор обидчикам или хвастаться тем, что умеет что-то делать, а то, что, становясь сильнее физически или развивая в себе умение рисовать/играть/творить, он поднимает себе самооценку. В такой ситуации это крайне важно. Также на дополнительных занятиях он, вероятно, сможет найти друзей;

— Психолог. Да, сходить вместе к хорошему детскому психологу – правильная мысль. Психолог может дать рекомендации не только ребёнку, но и взрослому;

— Радикальные решения. Бывает так, что единственным верным и правильным вариантом решения проблемы буллинга является перевод ребёнка в другую школу. Новая школа – новая история, и, вероятно, там подобных проблем не будет. Но тут важно, чтобы с ребёнком все равно поработал психолог, который сможет немного сгладить острые углы, проработать нанесенную психологическую травму и помочь с вхождением в новый коллектив.

Нужно хорошо помнить родителям и детям, что частичная уголовная ответственность наступает уже с 14 лет. До этого возраста за ребёнка отвечают родители, которых в случае невозможности решения конфликта мирным путем можно привлечь к судебному разбирательству.

С 14 лет ребёнок несет ответственность, например, по ст. 111 и 163 (вымогательство и шантаж) УК РФ, а также наказание может последовать за грабёж, разбой и хулиганство. С 16 лет наступает полная уголовная ответственность.

**ПОМНИТЕ, БУЛЛИНГ** – это не нормальное явление, не типичная ситуация для школы/подростка.

**РОДИТЕЛИ**, не оставайтесь в стороне, любите и берегите своих детей, находите минутку-другую поговорить с ребёнком. Он должен знать, что его дом – надёжный тыл, мощная поддержка любящих его людей.

***ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ***

**8 – 800 – 2000 – 122**

***БЕСПЛАТНО // АНОНИМНО // КРУГЛОСУТОЧНО***

---

## **МОЙ РЕБЁНОК – ПОДРОСТОК**

### **БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА**

*Амосова О.А., педагог-психолог*

*«Без корня и трава не растёт»  
Русская народная пословица*

Психологический климат в семье – это устойчивый эмоциональный настрой, когда в семье общность, любовь и доброжелательность взрослых положительно влияют на ребёнка.

С чего начинается психологический климат в семье?

- Супружеские отношения
- Готовность к компромиссам
- Умение считаться с потребностями партнёра
- Взаимоуважение и поддержка
- Доверие
- Взаимопонимание
- Умение конструктивно разрешать конфликты.

Психологический климат в семье может быть благоприятным: когда в семье есть любовь, доверие, уважение, готовность понять и помочь, взаимозаинтересованность, доброжелательная требовательность, чувство защищённости. А может быть неблагоприятным: между членами семьи происходят ссоры, конфликты, скандалы, напряжённость, холодность ко всем членам семьи, агрессивность, взаимные упрёки, равнодушие.

Семья – это коллектив, где каждый развивается как личность, строит отношения, получает первые уроки жизни и познаёт себя и жизнь.

Я предлагаю вам практику «Белый лист». Возьмите лист бумаги. Душа ребёнка как этот белый лист. Вы когда-нибудь ругали своих детей злобно, несдержанно? Вспомните всё негативное, сказанное в адрес ребёнка (неумеха, дурень...), при этом сгибаем лист (в хаотичном порядке).

А сейчас начинайте разгибать лист и с каждым отгибанием вспоминайте то хорошее, что вы говорили детям (молодец, ты самый лучший, родной мой, верю в тебя...).

Вы расправили листок. Да! Но на нём так и остались линии сгиба.

Так и в душе ребёнка на всю жизнь остаются травмы от непонимания и несправедливости к ним.

### **Как же общаться с подростком?**

#### ***Правило №1.*** Вспомнить о себе!

В суеете детского возраста многие родители полностью отдаются жизни ребёнка. Общие прогулки, общие занятия, общее время. Пора разделить и вспомнить о себе. Это обеспечит два приятных момента:

1. Появится довольство собой – внешним видом, новыми знакомыми, хобби, увлечениями;
2. Уменьшится акцентирование на ребёнке – снизится частота ссор, в доме настанет более приятная атмосфера.

Дополнительный бонус: довольные и увлеченные родители – пример восхищения и подражания любого подростка!

***Правило №2.*** Не забывайте дышать!

Если учитеесь общаться с подростком, то первым делом запомните это правило. В начале любого разговора обязательно нужно физически глубоко вдохнуть.

При этом неважно, назревает «ругательная» беседа или лирическое общение – просто вдох. А потом диалог.

Зачем? Насыщение мозга кислородом даст заряд позитива и поможет реагировать без раздражения на разные мелочи и оговорки.

***Правило №3.*** Принять подростка таким, какой он есть

Принять выросшее чудо – прямая обязанность любого родителя. Любим. Да, колючий. Да, резкий. Да, хочет сидеть в телефоне и татуировку. Но это его становление и развитие. Поэтому просто принимайте и поддерживайте – «и в горе, и в радости».

***Правило №4.*** Соглашайтесь с желаниями

Подросток хочет видеть во взрослом партнера, который принимает, понимает и одобряет его. И главное, который всегда поможет. Это может выражаться в любых мелочах. Например, приходит ребёнок домой и просит: «Мама, налей мне чаю, пожалуйста». Он может и сам, но ему важно участие мамы даже в этом мелком жизненном моменте. Конечно, это не значит, что надо срываться и бежать к подростку по первому требованию, но выполнять некоторые его желания можно и нужно.

***Правило №5.*** Любовь – простая и безоговорочная

То, что это любимый ребёнок, ваш ребёнок, нужно напоминать себе постоянно. Особенно, когда начинаются проблемы, и подросток не хочет общаться с родителями. Общаться он не хочет не потому, что родители плохие или не

нужны. Просто в данный момент времени для него важнее другое: новый фильм, высказывание одноклассника, потребность в одиночестве или творчестве.

Почему нужно вспоминать именно о любви? Потому что любимому человеку мы готовы многое прощать – даже безделье и безынициативность. Просто любите, понимайте и по возможности прощайте мелкие прегрешения.

### ***Правило №6.*** Рассказывайте о себе

Подростковый возраст тем и хорош, что можно обсуждать всё. Своего начальника, финансовые отношения с банками и смешные события на улице. Почему это нужно делать именно взрослым? Чтобы сохранить связь с ребёнком. На ваш вопрос «как прошел день», ответ в лучшем случае будет «нормально». Потому как своё мнение на события подросток ваш уже высказал там, где хотел, и тем, кому хотел. Повторяться у него нет желания. Лучше расскажите про ваш день и ваши события. Это даст понять подрастающему ребёнку, что в доме рады любым обсуждениям. И его услышат сразу, как он этого захочет.

Бонус: опосредовано через рассказы можно ненавязчиво формировать мнение подростка по разным темам, выражать негативные и позитивные реакции на разные события, то есть воспитывать.

### ***Правило №7.*** Осваивайте новые горизонты

Интересы родителей ребёнок изучал до своих 10-12 лет. Сейчас у него формируются собственные. Пусть подросток расскажет о тенденциях музыки и научит играть вас, родителей, на гитаре. Или увлечет хоккеем. А, может, вы вместе начнете играть в компьютерную игру. Новая растущая и развивающаяся личность – это же так здорово! Нужно искать точки соприкосновения, и в семье не будет разлада.

Приятный бонус: можно открыть для себя действительно что-то интересное и удивительное.

### ***Правило №8.*** Тыл – это дом

Всегда. Безоговорочно.

Дома можно отдыхать, психовать, беситься, смеяться и плакать. Никто не осудит, не отругает, не накажет. Дом – это тыл, куда всегда можно прийти. Это должен знать и понимать каждый подросток, а задача родителей поддерживать это понимание максимально возможное время.

### ***Правило №9.*** Самостоятельность

Всегда давать чуть больше самостоятельности, чем надо. Это поможет избежать насильственного расширения горизонтов и массы проблем.

Пусть родители предложат самостоятельно доехать до другого города к бабушке или починить сложную технику. Чем больше возможностей даётся подростку, тем меньше он требует и митингует.

Как общаться с подростком? Сложно? Нет. Если делать всё осознанно, вдумчиво и понимать: данный вредный и трудный возраст когда-нибудь закончится!

У всех есть возможность выбора. Но именно от родителей в большей степени зависит, каким вырастет ребёнок, каким он войдет во взрослую жизнь. Важно помнить, что самое большое влияние на формирование личности ребёнка оказывают реальные поступки и поведение родителей, а не их слова и нравоучения. Каждой семье присуща своя атмосфера, которую дети улавливают, впитывают, а затем выражают в особенностях своего поведения.

## **КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ПЛОХОЙ КОМПАНИИ**

*Бахтиярова А.Р., социальный педагог*

Зачастую родители узнают о том, что их сын или дочь попали в плохую компанию, уже достаточно поздно. Ребёнок полностью захвачен своими новыми друзьями и их увлечениями. В школе им не довольны учителя, с родителями он скрытен, и большую часть времени проводит в уединении. Чаще всего родители начинают совершать одни и те же ошибки: ругать, запрещать, ставить ультиматум, наказывать.

А ведь это часто приводит к тому, что ребёнок отдаляется от родителей. Каждый родитель чувствует себя беспомощным в этой ситуации. Что же делать? Выход есть, просто его надо найти, приложив определенные усилия, и изменить сложившуюся ситуацию.

### **Сигналы, свидетельствующие о том, что подросток мог попасть под плохое влияние:**

- подросток начинает избегать вас, грубить по любому поводу и «прятать глаза»;
- он не впускает вас в личное пространство;
- ухудшилась успеваемость в школе;
- в его окружении появились странные друзья;
- появились жалобы со стороны учителей или соседей.

### **Что делать, если ребёнок попал в плохую компанию:**

1. Если ребёнок попал в плохую компанию, не нужно кричать на него или оскорблять – это может только усугубить



ситуацию, ведь подросток изначально действует наперекор и будет ещё больше доказывать свою правоту;

2. Если подросток попал в компанию хулиганов, рекомендуется невзначай показать, чем это может обернуться. Оставьте на столе газету с заметкой о каком-нибудь пойманном преступнике, посмотрите вместе поучительный фильм с подобным сюжетом. Вы не можете решать, с кем ребёнку общаться, однако в ваших силах поселить в его голову сомнения касательно правильности выбора круга друзей.

3. Покажите ребёнку альтернативу негативному общению: чаще ходите вместе на концерты, путешествуйте, будьте хорошим собеседником. Переключите внимание ребенка на спорт или другие интересные занятия.

4. Тренируйте у вашего ребенка умение отказывать, ведь очень часто первым шагом в дурную компанию является неумение дать отпор фразе: «А тебе слабо?»

5. Чтобы контролировать ситуацию и пресечь контакты с дурной компанией, нужно завести знакомство с друзьями ребёнка. Зовите их в гости, устраивайте совместные мероприятия, чтобы ненавязчиво общаться с ними.

6. Помните, что ребёнку нужно признание его талантов, умений и способностей: если в семье его не ценят, он найдет единомышленников на стороне, в той самой плохой компании. Поэтому чаще указывайте на достоинства ваших детей, не боясь, что они зазнаются.

7. Иногда оказывается, что все приложенные усилия не имеют результатов. В таком случае есть смысл поменять место жительства, переехать подальше от предыдущего.

8. Если ребёнок попал в плохую компанию, родители не должны относиться к нему излишне строго и критично. Задача родителей – наставить его на верный путь, сделать так, чтобы ребёнок сам понял, что ему скучно в таком окружении, и сам принял решение выйти из плохой компании.

Дорогие родители! Знайте, что безвыходных ситуаций не бывает. Чем раньше вы начнете налаживать доверительные отношения с ребёнком, тем быстрее произойдут изменения в его поведении.

### **КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ**

*Касымова А.А., социальный педагог*

*«Как хорошо, когда у человека есть  
возможность выбрать себе профессию не  
по необходимости,  
а сообразуясь с душевными  
склонностями»*

*Апшерони А.*

Каждый человек в своей жизни сталкивается с выбором, и один из главных выборов, который он делает, – кем быть. Современные выпускники мечтают, чтобы работа была интересной и разнообразной, приносила удовольствие и не занимала много времени, а также приносила большой доход.

Самое главное для родителя, это понять, что он только помогает своему ребёнку определиться с будущей

профессией, а не определяется вместо него. Помощь от родителя очень важна для ребёнка, т.к. многие ребята не готовы сделать осознанный выбор, и главная задача родителя – помочь своему ребёнку в сложном выборе, не навязывать подростку уже готовое решение, а помочь ему определиться самому. Как это сделать?

1. Поговорите на эту тему с ребёнком. В ходе беседы вы сможете получить информацию о его профессиональных предпочтениях. Самое главное – беседа не должна быть на бегу или второпях, для ребёнка это важно, ведь он с вами делится своими планами на будущее.

2. Объясните ребёнку, что будущая профессия – это не только способ добывания денег, но и его будущая социальная среда и образ жизни.

3. Не навязывайте ребёнку своё мнение, дайте ему возможность самостоятельно выбрать путь профессиональной деятельности. Если ребёнок не может определиться с профессией, составьте совместно с ребёнком список, чем бы он хотел заниматься, его предпочтения и список подходящих профессий.

4. Не отталкивайтесь только от школьных предметов, с которыми ребёнок успешно справляется. Помимо школьных предметов, нужно учитывать еще очень много факторов. При выборе профессии отталкивайтесь от желаний, способностей и возможностей ребёнка.

5. Понаблюдайте за тем, что ребёнок делает с большим удовольствием и без особых проблем. Увлечения, хобби и спортивные предпочтения вашего ребенка могут стать его профессией.

6. Не стесняйтесь советоваться с профессионалами, с классным руководителем, с тренером. Возможно, они смогут заметить именно то, что вы и ваш ребенок не видите.

7. Поделитесь с ребёнком своим опытом выбора профессии: как выбирали, чем при этом руководствовались, какие были трудности, кто помог с выбором. Детям очень важен опыт своих родителей.

8. Предложите ребенку обратиться к психологу за консультацией и пройти профориентационное тестирование. Чтобы выбрать профессию, необходимо не только разбираться в мире существующих профессий, но и, прежде всего, познать себя – свои личностные качества, способности, склонности.

9. Если ребёнок определился с профессией, предложите ему ее изучить, найти больше информации, найти плюсы и минусы данной специальности. Не заостряйте внимание ребёнка на одной профессии, выберите несколько. Современный мир быстро развивается, появляется всё больше новых, современных и перспективных профессий. В этом могут помочь интернет-ресурсы, а также ежегодно выпускаемые справочники и профессиональные журналы. Иногда в подобных изданиях ребёнок находит профессию, о существовании которой он не догадывался, и даже не догадывались его родители!

10. Если вам не понравился выбор вашего ребёнка, не отговаривайте его и не запрещайте категорично, это приведет только к конфликту. Ребёнок перестанет с вами советоваться и доверять. Постарайтесь выяснить, на чем основан его выбор, и объясните ребёнку, что ответственность за принятое решение будет на нем.

11. Важный момент при выборе профессии – помогите своему ребёнку подготовить «запасной вариант» на случай неудачи на выбранном пути.

*Существуют типичные ошибки, которые совершаются при выборе будущей профессии, это:*

1. Выбор профессии «за компанию». Ребёнок, который не знает своих способностей, предпочтений, просто поступает в то же учебное заведение, что и его друзья.

2. Выбор престижной профессии. Интерес к престижной профессии у выпускника есть, но нужно четко знать есть ли у него способности, которые ему помогут комфортно существовать в данной профессии (энергия, коммуникабельность, высокая работоспособность, и т.д.).

3. Отождествление учебного предмета с профессией. Если ребёнок хорошо пишет сочинения то его призвание – журналистика. Однако профессия журналиста предполагает частые поездки, умение вникать в разные сферы деятельности и взаимоотношения людей, а не только написание статей.

4. Отождествление профессии с конкретным человеком. Если ребёнок восхищается своим отцом, который летчик по профессии, то из любви к отцу он тоже решает, что это его призвание. Но это далеко не всегда соответствует действительности.

5. Несоответствие здоровья подростка условиям труда. Многие профессии предъявляют очень жесткие требования к физическому здоровью, а также существует ряд строгих медицинских противопоказаний. Необходимо знать условия, где предстоит работать и учитывать возможности здоровья.

Относитесь к своему ребёнку, как к взрослому человеку с правом на собственный выбор. Ребёнок, который

видит, что ему доверяют, в большинстве случаев будет ценить это доверие и постарается соответствовать «взрослым» правилам жизни. Ваш ребёнок это уже не крохотный несмышленный малыш, а человек с собственным мнением, взглядами и собственным выбором будущего.

### **ТРУДНОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ИЛИ КАК СБЕРЕЧЬ НЕРВЫ И СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ?**

*Фахрутдинова С.А., педагог-психолог*

Для того чтобы лучше понимать своего взрослеющего ребенка, каждому родителю необходимо знать о взаимодействии психологических и физиологических причин и проявлений подросткового кризиса, об особенностях подросткового возраста. В этот период родителям, и самому подростку приходится нелегко. В возрасте от 11 до 17 лет ребенок переживает бурные изменения, которыми сопровождается сложный процесс его перехода из мира детства в большой мир взрослой жизни.

О трудностях подросткового возраста родители начинают говорить в тот момент, когда у ребенка проявляются психологические особенности кризиса подросткового возраста: пререкания с взрослыми по любому поводу, упрямство, нежелание принимать советы родителей, грубость и высказывания, шокирующие цинизмом, обидчивость, болезненное самолюбие, странное чувство юмора, стремление смеяться над всем, что его окружает.

Все эти черты вызывают у родителей подростков тревогу и недоумения. Им начинает казаться, что дети делают им все назло. И кризис переходного возраста у подростка

может стать причиной серьезного семейного разлада, если родитель не сумеет понять и поддержать своего ребенка в столь сложный для него период.

Любое отклонение в поведении детей переходного возраста вполне поддаются объяснению. Медики утверждают, что в крови у подростков содержится настоящий гормональный коктейль, который в буквальном смысле заставляет кровь бурлить. Именно это является главной причиной подростковой вспыльчивости, нетерпимости, эмоциональности и ранимости. В поисках путей избавления от психологического напряжения, мальчики и девочки этого возраста пробуют самые разные средства, в том числе секс, алкоголь, наркотики и т.д. Поэтому очень важно, чтобы родители понимали и знали, что с подростком нужно общаться, договариваться, научить правильно принимать решения в различных жизненных ситуациях и предвидеть последствия своих поступков.

Если разговор не получается и подросток проявляет раздражительность расскажите ему о том, что с ним творится. Для этого нужно выбрать подходящий момент, например, через какое-то время после незначительной ссоры, когда подросток «взорвался» на пустом месте. Начните разговор, когда вы оба уже «остыли», но память о произошедшем конфликте еще свежа. Спокойным, уверенным голосом разговаривайте с подростком. Постарайтесь полностью отказаться от обвинительной и уличающей манеры и вложить в свои слова максимум теплоты и понимания. Поведайте подростку о том, что происходит с его организмом и как это влияет на его эмоции и поведение. Дайте ему знать, что вы его понимаете и готовы поддержать, но не намерены спускать все с рук, т.к. он уже достаточно большой для того, чтобы учиться справляться со своими эмоциями и брать за них ответственность на себя. Вы можете сказать ему нечто, вроде: «Когда чувствуешь прилив злости, обиды или раздражения,

остановись, глубоко вдохни и представь себе, как эти чувства уходят и растворяются вместе с выдыхаемым воздухом. Если потренируешься и научишься этому, ты будешь значительно реже ссориться с окружающими. Но, если тебе все же не удалось удержаться, и ты сорвался, найди в себе мужество открыто в этом признаться и извиниться».

В подростковом возрасте дети по росту почти догоняют родителей. Разумеется, они чувствуют себя взрослыми и пытаются отстаивать свои права на самостоятельность. В тоже время психологически они ближе к детям, которые совершенно не понимают, почему они кому-то что-то должны. Отсюда их нежелание брать на себя ответственность и отказ от выполнения обязанностей, навязанных им взрослыми. Часто родители развязывают настоящую войну, требуя выполнения обязанностей по дому, или по учебе в школе и т.д. И обязательно в такой ситуации проигрывают, поскольку одной из особенностей кризиса переходного возраста является отрицание мнений и позиций, которые навязываются извне. Для того чтобы уберечь детей от непоправимых ошибок, родители должны научиться незаметно подталкивать их к тем или иным жизненным выводам.

Каждому ребёнку необходимо чувствовать надежную опору в лице своих родителей. Ребёнок, который чувствует, что его начинания понимают и одобряют, всегда будет готов к преодолению трудностей, он научится сам себя организовывать, рассуждать и управлять своими эмоциями. А это отличный фундамент для того, чтобы чувствовать себя хорошо таким, какой ты есть, и преуспевать в жизни.

Несколько рекомендаций о том, как правильно выражать эмоциональную поддержку ребёнку подросткового возраста:



1. Воспринимайте своего сына или дочь как взрослеющего человека. Ведь это уже не ребёнок, полностью зависящий от вас, но ещё и не взрослый, способный жить автономно. Поэтому и отношение к подростку должно быть соответствующее: необходимо найти золотую середину между тотальным контролем и вседозволенностью. Подросток нуждается именно в «контролируемой свободе», поскольку, как бы он ни кичился своей взрослостью, подсознательно он все еще находится в позиции воспитываемого ребёнка.

2. Ни в коем случае не делайте постоянных акцентов на недостатках внешности подростка! Даже очень мягко и ласково сказанные фразы, типа «ты моя пышечка», «носатик мой любимый», болезненно отзываются в сознании подростка, и он начинает постоянно обращать внимание на указанный недостаток, пытается его спрятать, кажется себе уродливым и недостойным любви.

3. Старайтесь не отвергать друзей вашего ребёнка, даже если вы считаете, что дружба с ними может ему навредить. Подросток имеет право выбирать круг общения. Доверяйте своему ребёнку и давайте ему право получать необходимый жизненный опыт, который он черпает из общения со своими друзьями. Бывают, конечно, и критические ситуации, когда люди, окружающие ребёнка, могут принести ему непоправимый вред (например, пристрастие к наркотикам). В таком случае начните с мягкого высказывания своего мнения о том вреде, который они способны нанести подростку, но не ждите мгновенной реакции. Наберитесь терпения и продолжайте напоминать ему о недостатках его друзей, давая ему время самому понять, что за люди его окружают. Ведь, если вы попытаетесь директивно запретить контактировать с ними, это приведет лишь к вашему конфликту с ребёнком, его страданиям и попыткам встречаться с друзьями за вашей спиной.

4. Интересуйтесь жизнью подростка. Многие старшеклассники говорят о том, что их общение с родителями ограничивается лишь формальным ежевечерним вопросом «ну, как дела в школе?», на который они отвечают так же формально. За фразой «не лезьте в мою жизнь», на самом деле, скрывается огромная потребность подростка в понимании и интересе со стороны взрослых. Поэтому интересуйтесь жизнью ваших детей, их проблемами и переживаниями. И ни в коем случае не обесценивайте эти проблемы, даже если они кажутся вам совсем незначительными и по-детски наивными, ведь это жизнь вашего ребёнка, поэтому, говоря «перестань, это же ерунда», вы обесцениваете саму его жизнь. А он нуждается в поддержке, мудром совете и понимании.

5. Не накладывайте жесткое вето на разговоры о сексе. Склонность подростков «все опошлять», находя эротический подтекст даже в том, что, казалось бы, не имеет никакого отношения к сексу, есть не что иное, как доступное им снятие сексуального напряжения. Не бойтесь говорить со своим ребёнком об интимной стороне жизни, т.к. подобные разговоры помогают ему сформировать адекватное отношение к той части действительности, которой он рано или поздно коснётся.

6. Предоставляйте подростку место и время для уединения, т.к. он зачастую нуждается в том, чтобы побыть наедине с самим собой, разобраться в своих чувствах и переживаниях, подумать о себе, своих проблемах, просто насладиться одиночеством.

7. Не вторгайтесь в личное пространство подростка против его воли. Не выкидывайте его вещи, и не убирайтесь в его комнате без его ведома и согласия. В подростковом возрасте для ребёнка огромное значение приобретает обстановка, в которой он живет. Она становится не просто

выражением его внутреннего мира, а его частью. И он готов защищать её также ревностно, как и пространство своих переживаний и мыслей.

8. Старайтесь не донимать подростка расспросами о том, что с ним происходит, если он даёт вам понять, что не хочет говорить в данный момент. Напомните, что вы готовы его выслушать и поддержать. Для этого используйте такие фразы, как «если захочешь поговорить, я на кухне».

9. Спокойно относитесь к максимализму подростка и его резкости в суждениях. Просто поймите, что в данный период времени ваш ребёнок так мыслит, и не в его власти это изменить. Не пытайтесь переубеждать подростка, ожидая мгновенного согласия. Вам стоит мягко показывать другие возможные точки зрения. И, поверьте, даже если ваш ребёнок всем своим видом демонстрирует, что в корне с вами не согласен, он прекрасно вас слышит и в конечном итоге зачастую руководствуется вашим более мудрым мнением, хотя лишь в крайне редких случаях признается в этом.

Я часто слышу от подростков, чьи родители правильно выражают эмоциональную поддержку, такие фразы: «Мои родители – мои лучшие друзья!», «Я могу рассказать маме (папе) абсолютно всё, и она (он) всегда меня поддерживает и помогает советом».

Но бывают ситуации, в которых не помогает даже подобное мудрое и чуткое отношение. Тогда кризис подросткового возраста становится настоящей проблемой – подросток пускается во все тяжкие: перестает учиться, начинает употреблять алкоголь и наркотики, ворует и лжет, предпринимает попытки самоубийства и многое другое. В такой ситуации советами ограничиться не получится. Здесь нужна консультация квалифицированного психолога,

который поможет подростку и его семье преодолеть это критическое время.

Помните, главная задача родителей подростка – помочь ему пройти путь взросления без ошибок, которые невозможно исправить!

---

## **РОДИТЕЛИ И ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ**

### **РОДИТЕЛЬСКИЙ ЧАТ: ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЛОЩАДКА ИЛИ ИСТОЧНИК РАЗДРАЖЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ?**

*Андреева Т.В., социальный педагог*

*Верхозина Ю.Ф., методист*

21 век – век технологических возможностей. Человек управляет протезами силой мысли, исследует Сатурн и Юпитер, миллионы людей из разных уголков нашей планеты общаются в режиме реального времени. Сегодня месенджеры все чаще заменяют реальное общение. Популяризация WhatsApp, Viber, Telegram привела к тому, что современные родители обсуждают вопросы организации учебы и досуга своих детей в многочисленных чатах.

Несомненно, родителям стало легче общаться друг с другом, с учителями, классным руководителем; участвовать в школьной жизни ребёнка; мгновенно узнавать оценки, домашнее задание, новости. Родительский чат – прекрасный инструмент для обмена информацией. Но почему-то в некоторых родительских чатах царит порядок: родители быстро и спокойно обмениваются информацией, классный руководитель решает актуальные вопросы, узнает мнения участников чата; а в некоторых преобладает хаос – нужная информация теряется среди поздравлений и шуток, а сам чат становится источником конфликтов и споров.

Как организовать общение в родительском чате, чтобы он был информативным и никого не раздражал?

Для того чтобы общение было конструктивным, нужно четко понимать, какие преимущества и недостатки есть у родительского чата.

### **Преимущества родительского чата**

- Обсуждение актуальных тем и оперативное решение организационных вопросов;
- своевременное получение важной информации;
- быстрый и доступный способ узнать домашнее задание, расписание;
- экономия времени;
- родителям легче знакомиться и взаимодействовать.

### **Недостатки родительского чата**

- Попытки разрешить конфликтные ситуации в чате часто приводят к травле, угрозам и оскорблениям;
- много лишней информации, поэтому тяжело выбрать полезную из огромного числа сведений;
- ребенок надеется на родителей и перестает ответственно относиться к организации учебной деятельности;
- нарушение границ: постоянные оповещения о сообщениях (даже в ночное время);
- утечка информации из родительского чата может спровоцировать травлю в школе среди детей;
- дети перенимают у родителей негативный опыт общения в интернете.

Опрос родителей показал, что главную опасность они видят в том, что чат становится источником конфликтов, оскорблений, растущего раздражения. Почему же это происходит?

- Отсутствие правил. Родительские чаты – явление новое, используется широко, а правила общения пока не выработаны;

— Эффект невидимки. Отсутствие собеседника рядом высвобождает очень многие подавленные чувства и запретные эмоции;

— Эффект заражения. В конфликтное общение втягивается большое количество участников;

— Эмоциональная подпитка. Жизнь у современного взрослого достаточно однообразна. Человеку не хватает впечатлений, родительский чат – это одна из возможностей создать эти впечатления;

— Ощущение силы. Когда человек не реализован в реальной жизни, в родительском чате он ощущает возможность на что-то влиять, что-то менять.

Опираясь на все вышесказанное, определим основные пути снижения рисков и повышения эффективности общения в чатах.

### **1. В чате, как в личном общении, необходимо соблюдать определённые нормы поведения:**

- уважать чужое время. Родительский чат должен быть доступен для работы в определенное время;
- быть вежливым со всеми участниками чата. Не публиковать сообщение, если оно может обидеть других людей;
- писать кратко. Голосовые сообщения и смайлики лучше не высылать и придерживаться темы беседы;
- не рассылать спам. Родительский чат предназначен для информации, связанной с процессом обучения. Здесь не место для рецептов, шуток, поздравлений, рекламы;

- не исправлять ошибки других. Указывая на безграмотность другого человека, мы демонстрируем чаще отсутствие воспитания, а не свой интеллект;
- не переходить на личности. Не стоит обсуждать чужого ребенка, педагога, родителя, администрацию школы. Если есть к кому-то претензия, лучше всё выяснить при личной встрече;
- сдерживать эмоции. Чрезмерные, неконтролируемые эмоции – топливо для конфликтов и споров;
- игнорировать спорщиков. Как правило, конфликты разжигают одни и те же – излишне активные родители, вовлекающие в него все больше и больше участников. Если нет реакции остальных, спор прекратится.

### **2. Для того чтобы правила поведения в чате соблюдались, необходимо выбрать модератора**

Модератор призывает придерживаться правил и реагирует на лишнюю и/или негативную информацию. Имеет право, в случае крайней необходимости, удалить человека из чата.

### **3. Нет необходимости создавать родительский чат без учителя**

Часто родители дублируют родительский чат, не включая в него учителя. Изучение таких чатов показало, что они провоцируют наибольшее количество конфликтов. Попытка изучения целей создания чата без учителя ни к чему не привела. Родители затрудняются ответить на данный вопрос.



Родительский чат неоспоримо полезный продукт нашего времени, позволяющий не только обмениваться информацией. Он объединяет, сплачивает, повышает эффективность образовательного процесса и внеклассной деятельности. Будет ли родительский чат именно таким? Зависит от каждого из нас!

### Источники:

1. «Родительский чат: правила выживания и полезные советы» [Электронный ресурс] / [https://zen.yandex.ru/media/gazeta\\_pedagogov/roditelskii-chat-pravila-vyivaniia-i-poleznye-sovety-5ba4d81da1b5b700ab3f4ff2](https://zen.yandex.ru/media/gazeta_pedagogov/roditelskii-chat-pravila-vyivaniia-i-poleznye-sovety-5ba4d81da1b5b700ab3f4ff2) – (Дата обращения: 26.03.2022);
2. «Как организовать общение в родительском чате, чтобы не перегореть» [Электронный ресурс] / <https://teacher.yandex.ru/posts/kak-organizovat-obschenie-v-roditelskom-chate-ctoby-ne-peregoret> – (Дата обращения: 26.03.2022);
3. «Меня раздражает родительский чат! Что делать?» [Электронный ресурс] / <https://rosuchebnik.ru/material/menya-razdrazhaet-roditelskiy-chat-cto-delat/> – (Дата обращения: 26.03.2022);
4. «Правила поведения в чате» [Электронный ресурс] / <https://externat.foxford.ru/infa-dlya-uchenikov-all/povedenie-v-chate> – (Дата обращения: 26.03.2022);

## **КАК СДЕЛАТЬ ИНТЕРНЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМ**

*Юламанова Г.В., социальный педагог*

Интернет предоставляет невероятные возможности для совершения открытий, общения и творчества. Тем не менее, с использованием Интернета также связаны риски. Он представляет собой открытое окно в мир, который в большей степени принадлежит взрослым и содержит материалы, не подходящие для детей.

Как родители могут снизить эти риски? Простого ответа не существует. Риски могут быть разными в зависимости от возраста и компьютерной грамотности ребёнка.

Интернет для молодежи и детей, главным образом, является социальной средой, в которой можно общаться не только с друзьями, но и с незнакомцами. В Интернете пользователя могут обидеть, запугать или даже оскорбить. Наиболее важной задачей является предупреждение детей об опасностях Интернета, чтобы они вели себя осторожно. Кроме того, необходимо обсуждать с детьми все вопросы, которые у них могут возникнуть.

### **Основные правила безопасности в сети Интернет для детей**

— Не посещайте незнакомые сайты, не переходите по подозрительным ссылкам и не отвечайте на «спам»;

— если по почте пришел файл Word или Excel, даже от знакомого человека, прежде чем открыть, обязательно проверьте его на вирусы;

— Никогда не сообщайте никому свои пароли. Старайтесь использовать для паролей трудно запоминаемый набор цифр и букв, а также периодически меняйте их;

— При общении в Интернете не указывайте свои личные данные, а используйте псевдоним (ник). При общении лучше выбирать ник, не позволяющий определить половую принадлежность и возраст (не стоит делать частью виртуального псевдонима год своего рождения);

— Нормы поведения и нравственные принципы одинаковы как в виртуальном, так и в реальном мире. В виртуальном пространстве необходимо вести себя как в реальности: не грубить, не сквернословить и не оскорблять других;

— Не верьте всему, что вы видите или читаете в Интернете. При наличии сомнений в правдивости информации следует обратиться за советом к взрослым;

— Нельзя сообщать другим пользователям Интернета свою личную информацию: адрес, номер телефона, номер школы, любимые места для игр, местоположение, планы, касающиеся длительных путешествий, каникул и отпусков, фото дорогих вещей, фото квартиры, автомобиля или дома, информация о личных документах, фото личных документов, банковских карт и т.д. Не отправляйте фотографии людям, которых вы не знаете;

— Не сохраняйте важные сведения на общедоступном компьютере. Расскажите ребёнку, что если он использовал чужой компьютер (планшет, смартфон) для просмотра своей странички в социальной сети, то должен обязательно выходить из аккаунта по завершении работы.

Нельзя на чужих устройствах сохранять пароли — этим могут воспользоваться злоумышленники;

— Интернет-друзья могут быть не теми, за кого себя выдают, поэтому не стоит встречаться с интернет-друзьями лично. Главный принцип: если незнакомец кажется подозрительным, угрожает, обещает подарки, деньги или настойчиво просит о чем-то, общение с ним необходимо моментально прекратить;

— Если что-нибудь в интернете будет вызывать у вас психологический дискомфорт, поделитесь своими ощущениями с взрослыми;

— Используйте веб-камеру только при общении с друзьями, которых знаете лично. Проследите, чтобы посторонние люди не могли видеть вас во время разговора, т.к. он может быть записан;

— Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт-лист.

### **Что следует делать, если ребёнок увидел в Интернете неприятные или неуместные материалы?**

— Не реагируйте слишком остро: ребёнок не должен чувствовать излишнего смущения, чтобы он мог свободно говорить о подобных случаях в будущем;

— Акцентируйте внимание ребёнка на том, что это не его вина;

— Удалите любые следы, оставшиеся от неуместного материала, включая ссылки из кэш-памяти обозревателя, файлы cookie и журнал просмотренных веб-страниц;

— Поговорите с ребёнком о том, как избежать подобных ситуаций в будущем.

### **Родительский контроль**

Информационная безопасность детей напрямую зависит от эффективности антивирусной защиты. Антивирусы обычно имеют в своем арсенале массу встроенных фильтров, в том числе собственный «Родительский контроль».

Для осуществления родительского контроля важно применять и различное программное обеспечение. Установите любую из программ в зависимости от операционной системы вашего компьютера — это поможет отфильтровать вредоносное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ваш ребёнок, установить временные рамки использования компьютера (или Интернета), заблокировать нежелательные действия маленького пользователя в Сети.

#### *Популярные программы родительского контроля:*

— «Дополнительная безопасность» в Windows 7 — обеспечит сохранность личных данных от всех возможных угроз;

— «Семейная безопасность» в WindowsLive — поможет уследить за контактами и интересами вашего ребенка даже с другого компьютера;

— «Родительский контроль» в WindowsVista — с ее помощью вы можете определить время, когда ребенок может зайти в систему, а также с помощью фильтра установить запрет к отдельным играм, узлам, программам.

— «Родительский контроль» в KasperskyCristal — помимо антивирусной программы, она позволяет следить за тем, какие сайты посещает ребенок, и ограничивать посещения. Кроме того, программа поможет вам сохранить личную информацию (семейные фото, пароли, файлы) от вторжения и хищения.

---

## СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА

### **УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ**

*Сайруллина А.А., учитель – логопед,  
заведующий отделом коррекционной педагогики*

Родителям детей, у которых имеются речевые нарушения, нужно обращать внимание на дыхание.

В своей практике я использую диафрагмальное дыхание – это дыхание животом, оно правильное и самое полезное. Например, я предлагаю ребёнку представить, что живот – это воздушный шарик, мы будем заполнять его воздухом через нос и выпускать воздух медленно и долго через рот. Левую руку кладем на живот, правую на грудь, при вдохе живот надуваем, грудную клетку и плечи не поднимаем.

Попробуйте подышать с ребёнком в домашних условиях, лёжа, – для наилучшего расслабления, на живот положите игрушку, как будто она катается на «лифте» или лодочку из бумаги и наблюдайте, как она качается по «волнам». Выполняйте упражнение 15-20 раз каждый день, и вы заметите, что ребенок начнет быстрее засыпать, будет спокойнее.

Перед началом проведения дыхательной гимнастики в помещении необходимо провести влажную уборку, проветрить его или воспользоваться увлажнителем воздуха.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после еды и в тесной одежде. Также нужно следить за тем,

чтобы в ходе выполнения упражнений не напрягались мышцы груди, рук и шеи.

Чем же так ценно это диафрагмальное дыхание? Оно побуждает увеличению и насыщению скорости кровотока, переправляет кислород и питательные вещества в ЦНС. Применяя этот тип дыхания, мы регулярно тренируем сердечно-сосудистую, нервную и иммунную системы, и это равным образом снимает психическое напряжение, улучшает настроение, активизирует внимание и мышление. При таком положительном состоянии все коррекционные процессы будут проходить быстрее. Диафрагмальное дыхание учит ребёнка расслабляться, восстанавливать свои силы, кроме того, оно полезно и взрослым, которые ощущают физические нагрузки, перенапряжение, стресс или же болеют простудными заболеваниями.

Развивая речь, нужно научить детей правильному дыханию – это основа нашей энергетической речи!

## **О ПОЛЬЗЕ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ**

*Гарифуллина Р.Р., учитель-логопед*

О пальчиковых играх можно говорить, как о великолепном универсальном, дидактическом и развивающем материале. Гимнастика для пальчиков незаменима в коррекционной работе с детьми.

Учёные доказали, что с анатомической точки зрения около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Поэтому



развитие речи ребёнка неразрывно связано с развитием мелкой моторики.

Методика и смысл данных игр состоит в том, что нервные окончания рук воздействуют на мозг ребенка, и мозговая деятельность активизируется. Регулярные занятия пальчиковой гимнастикой способствуют развитию речи.

Проведение пальчиковой гимнастики основывается на желании ребенка подражать взрослым. Он внимательно следит за движением, старается копировать их речь. Пальчиковые игры можно сопровождать коротким стишком, смысл которого понятен ребенку. При регулярных занятиях пальчиковой гимнастикой многие стишки дети заучивают наизусть, что способствует тренировки их памяти.

Персонажи и образы пальчиковых игр: паучок и бабочка, коза и зайчик, дерево и птица, солнышко и дождик нравятся малышам с полутора-двух лет, и дети с удовольствием повторяют за взрослыми тексты и движения. Одни пальчиковые игры готовят малыша к счёту, в других – ребёнок должен действовать, используя обе руки, что помогает лучше осознать понятия выше и ниже, сверху и снизу, право и лево. Игры, в которых малыш ловит или гладит руку взрослого или другого ребёнка, хлопает его по руке, или загибает пальцы партнёра по игре, важны для формирования чувства уверенности у ребёнка.

У детей, с которыми регулярно занимаются пальчиковыми играми, лучше развиваются творческие способности, коммуникативные умения. Они более внимательны и эмоционально устойчивы, быстрее успокаиваются.

Во время занятия следите, чтобы ребенок не отвлекался на другие действия, но нельзя принуждать его к выполнению упражнений. Обстановка должна быть непринужденной, предложите ребенку поиграть!

Начинать пальчиковую гимнастику надо с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для

этого упражнения резиновые игрушки с пицалками. Произносить тексты пальчиковых игр взрослый должен максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делая паузы, подчёркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах. Малышам трудно проговаривать текст, им достаточно выполнять движения вместе со взрослым или с его помощью. В том случае, когда ребёнок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его надо похвалить!

Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках пальцев глазки и ротик. Четырёхлетние дошкольники могут играть в эти игры, используя несколько событий, сменяющих друг друга. Детям постарше можно предложить оформить игры разнообразным реквизитом – мелкими предметами, домиками, шариками, кубиками и т. д. В пять-шесть лет ребенок должен уметь правильно называть пальцы в прямой и обратной последовательности, вразнобой, с прикосновением, с показом у себя и у других, с закрытыми глазами. С шести до восьми лет активно играйте в пальчиковые рассказы с помощью техники пальчиковых предметов. Устраивайте «театр пальчиков» и «кукольный театр». Позволяйте ребенку импровизировать, пусть он проявляет свою творческую фантазию!

Предлагаю несколько игр, которые я использую на своих занятиях:

### **На прогулку**

Пошли пальчики гулять

*(пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу)*

А вторые догонять

*(ритмичные движения по столу указательных пальцев)*

Третьи пальчики бегом  
*(движения средних пальцев в быстром темпе)*

А четвертые пешком  
*(медленные движения безымянных пальцев по столу)*

Пятый пальчик поскакал  
*(ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами)*

И в конце пути упал  
*(стук кулаками по поверхности стола)*

### **Твоя ладошка**

Твоя ладошка — это пруд,  
По ней кораблики плывут  
*(медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке малыша, рисуя волну)*

Твоя ладошка, как лужок,  
А сверху падает снежок  
*(дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки ребенка)*

Твоя ладошка, как тетрадь,  
В тетради можно рисовать  
*(указательным пальцем «нарисовать» кружечек и др.)*

Твоя ладошка, как окно,  
Его помыть пора давно  
*(потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак)*

Твоя ладошка, как дорожка,  
А по дорожке ходят кошки  
*(осторожно переступать пальчиком или пальцами по ладошке малыша)*

### **Мышка**

Мышка в норку пробралась,  
*(делаем двумя ручками крадущиеся движения)*

На замочек заперлась.  
*(слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)*

В дырочку она глядит,

*(делаем пальчиками колечко)*

На заборе кот сидит!

*(прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)*

Рекомендую книги, которые помогут в тактильном развитии ребёнка:

1. Стельман В. Пальчиковая гимнастика: Москва, АСТ – 2000. – 64 с.

2. Жукова О. Игры на ладошке: АСТ–2014. – 48 с.

3. Теплякова О. Пальчиковые игры для развития речи и интеллекта ребенка: Москва, АСТ–2020. –153 с.

4. Чуб Н. Тренируем пальчики. Альбом по развитию мелкой моторики: Москва, АСТ– 2015. – 80 с.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ С ЗПР**

*Кагирова А.Ф., учитель - дефектолог*

Воспитание в семье ребенка с задержкой психического развития (далее ЗПР) – ответственная задача, так как важнейшим в процессе воспитания любых детей, и особенно детей с задержкой психического развития, является понимание состояния ребенка, прежде всего, родителями. Для того чтобы достичь наилучших результатов, нужно обратиться за квалифицированной помощью к учителю-дефектологу, педагогу-психологу, при необходимости учителю-логопеду и врачу-неврологу.

Создание необходимых условий в семье и продуманное целенаправленное коррекционно-развивающее обучение способствуют положительному развитию ребёнка.

В статье представлены рекомендации по организации занятий с детьми, а также комплекс игр и упражнений для детей младшего школьного возраста.

### *Рекомендации для родителей по взаимодействию с детьми с ЗПР*

— Совместно с учителем составьте подробный пошаговый план по восполнению всех пробелов в усвоении учебного материала, которые успели накопиться. Но помните, что не нужно полностью надеяться на кого-то другого (учителей, школу и т.д.), возьмите ответственность за преодоление сложностей на себя, потому что никто не позаботится о вашем ребёнке лучше, чем вы сами;

— Избегайте гиперопеки. Именно в простых видах деятельности, элементарных навыках самообслуживания и самоконтроля развиваются такие важные качества, как уверенность в себе, чувство ответственности, самостоятельность. Конечно, контроль необходим, но его необходимо организовывать не «над» ребёнком, а «рядом» с ним;

— Организуйте учебное место для ребёнка таким образом, чтобы его ничего не отвлекало. На столе должны быть только школьные принадлежности;

— Помогите ребёнку организовать его деятельность, направляйте и поддерживайте его;

— Развивайте навыки постепенно, начиная с самых простых, – тех, которыми ребёнок уже обладает, заканчивая сложными. Занятия должны быть систематическими, а не от случая к случаю;

— Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, где требуется повышенная концентрация внимания (рисование, лепка, аппликация, собирание пазлов и т. д.);

— Не нужно требовать немедленного включения в какую-либо деятельность, ставить ребёнка в ситуацию неожиданного вопроса и быстрого ответа, необходимо дать некоторое время для обдумывания. Завышенные требования родителей приводят к тому, что, берясь за непосильное для себя дело, ребёнок не может его выполнить, начинает нервничать, теряет веру в свои силы. Перегрузка, особенно интеллектуальная, влечет за собой не только снижение работоспособности, заторможенность в понимании ситуации, но и может привести к проявлению агрессии, агрессивного поведения, резким перепадам настроения;

— Разговаривайте с ребёнком. Помните, что ему нужна помощь, чтобы увидеть и понять всё многообразие окружающего мира;

— Постарайтесь увлечь ребёнка и увлечься сами. Так занятия будут приносить не только пользу, но и доставлять удовольствие. И Вам не придется каждый раз заставлять ребенка учиться;

— Не давайте ребёнку многоступенчатую инструкцию, дробите ее на части;

— Старайтесь облегчить образовательную деятельность использованием зрительных опор (таблицы, рисунки, картинки), но не увлекайтесь, поскольку объём восприятия у таких детей снижен;

— Активизировать работу всех анализаторов (двигательного, зрительного, слухового, кинестетического). Дети должны слушать, смотреть и проговаривать;

— Необходимо развивать самоконтроль, давать возможность самостоятельно находить у себя ошибки, но делать это тактично, используя игровые приемы;

— Чередуйте разные виды деятельности, это поможет избежать или отсрочить наступление утомления;

— Для усиления учебной мотивации необходимо прибегать к дополнительному поощрению (похвала, соревнования, жетоны, фишки, наклейки);

— Интересуйтесь делами и учёбой своего ребёнка, сотрудничайте с педагогами, выполняйте рекомендации специалистов (психолога, дефектолога, логопеда);

— Создавайте максимально спокойную обстановку в семье, поддерживайте атмосферу доброжелательности;

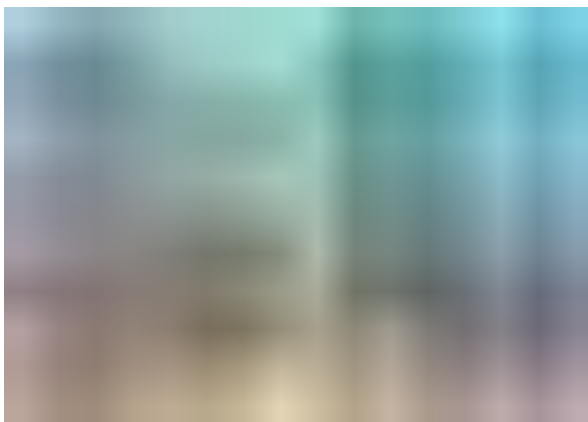
— Заботьтесь о здоровье и прививайте этот навык детям. Занимайтесь спортом. Поощряйте интересы ребенка: запишите его в секцию или кружок, где он сможет заниматься любимым делом.

### **Комплекс игр и упражнений, направленных на формирование познавательной деятельности у детей младшего школьного возраста с ЗПР**

#### *Упражнение «Найди отличия»*

Цель: развитие концентрации внимания.

Дидактический материал: две картинки с изображениями одного и того же предмета, но содержащие отличия.



Содержание: сравнить две картинки. Они очень похожи, но у них отличия. Ребенку нужно назвать, чем отличаются картинки друг от друга.

### *Игра «Говори наоборот»*



Цель: развитие умения выделять противоположности.

Содержание: взрослый произносит слово, ребёнку необходимо назвать антоним, чтобы ребёнку было понятно –



«слово наоборот». Например, большой – маленький, толстый – тонкий, черный – белый, старый – новый, горячий – холодный, пустой – полный, легкий – тяжелый, чистый – грязный, ученик – учитель, больной – здоровый, ребёнок – взрослый, силач – слабак, артист – зритель, ходить – стоять, смеяться – плакать и т. д.

*Упражнение «Поиск закономерностей»*

Цель: развитие логического мышления, формирование обобщающих понятий.

Содержание: продолжить перечень слов. Как можно назвать, одним словом следующие предметы:

1. Март, апрель, май, июнь ... – месяцы.
2. Хлеб, молоко, колбаса, макароны ... – продукты.
3. Стол, стул, шкаф, диван ... – мебель.
4. Яблоко, банан, ананас, груша, слива ... – фрукты.
5. Помидор, картофель, капуста, перец... – овощи.
6. Ромашка, василёк, одуванчик, лютик ... – полевые цветы.
7. Туфли, сапоги, валенки, сандалии ... – обувь.
8. Холодильник, утюг, пылесос, телевизор ... – бытовые приборы.

*Игра «В какое время года нужны эти предметы?»*



Цель: формирование временных представлений. Закрепление представлений о временах года и сезонных изменениях в природе.

Дидактический материал: сюжетные картинки с изображением времён года, предметные картинки.

Содержание: педагог показывает детям изображения предметов и предлагает определить, в какое время года используются эти предметы и почему.

*Упражнение «Выложи из палочек»*



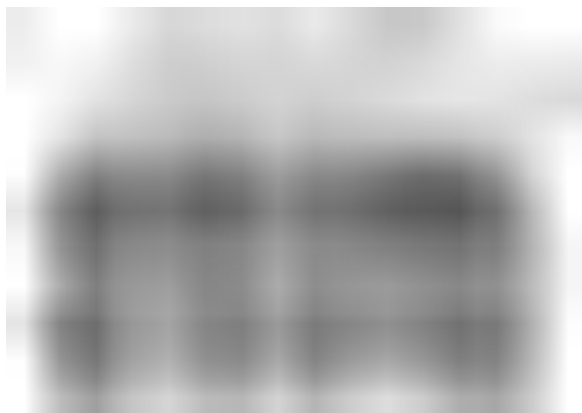
Цель: развитие мелкой моторики, зрительного восприятия, произвольного внимания, умения действовать по образцу.

Материалы: счётные палочки, карточки – образцы.

Содержание: дети, опираясь на карточку-образец, выкладывают на столах нужное изображение (квадрат, треугольник, домик).

Примечание: если ребёнок не справляется с самыми простыми рисунками, то начинать выкладывать узор необходимо прямо на карточке.

*Игра «Испорченный телефон»*



Цель: развитие слухового внимания.

Содержание: дети сидят в ряд или по кругу. Ведущий произносит тихо (на ухо) рядом сидящему игроку какое-либо слово, тот передает его следующему и т.д. Слово должно дойти до последнего игрока. Ведущий спрашивает у последнего: «Какое слово ты услышал?». Если игрок скажет слово, предложенное ведущим, значит, телефон исправен. Если же слово не то, ведущий спрашивает всех по очереди, начиная с последнего, какое они услышали слово. Так узнают, какой игрок перепутал слово, «испортил телефон». «Провинившийся» занимает место последнего игрока.

*Упражнение «Таблица»*



Цель: развитие концентрации внимания и усидчивости.

Содержание: ребёнку предлагается таблица с геометрическими фигурами. Нужно посчитать, сколько раз встречается круг, прямоугольник и другие фигуры.

*Игра «Передай мяч и скажи слово на последнюю букву»*

Цель: улучшение концентрации и правильное распределение внимания, контроль своих действий, расширение словарного запаса.

Содержание: ребенок и взрослый должны передавать друг другу мяч, при этом как можно быстрее называть слова, начинающиеся на разные буквы. Например, слова на букву А – альбатрос, арфа, арбуз и т.д. Можно наоборот называть слова на последнюю букву. Например, каток – последняя буква К, значит, ребенок называет следующее слово на К и т.д.

*Упражнение «Что в корзинке?»*

Цель: развитие у детей произвольной памяти.

Содержание: ведущий предлагает участникам «дополнить» содержимое корзины чем-то новым, предварительно перечислив то, что там уже есть.

Например:

«У меня в корзинке персики...»

«У меня в корзинке персики и абрикосы...»

«У меня в корзинке персики, абрикосы и груши...» и так далее.

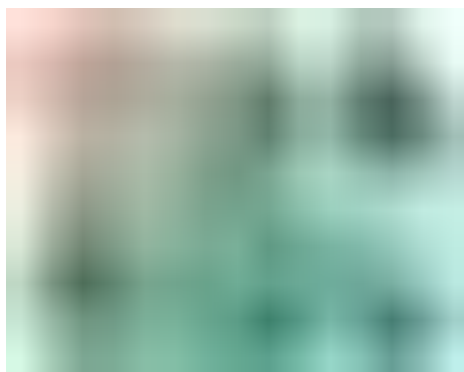
В ходе этой игры дети не только развивают память, но и учатся фантазировать, представляя себе, что уже лежит в корзинке, и что бы они хотели туда положить.

*Игра «Летает – не летает»*

Цель: развитие переключаемости внимания, умения выделять главные, существенные признаки предметов.

Содержание: ведущий называет детям предметы. Если предмет может летать – дети говорят слово «летает» и машут руками («крыльями»), если предмет не летает – говорят «не летает», руки при этом опущены вниз. Часто ошибающиеся игроки выбывают из игры.

*Упражнение «Запомни картинки»*



Цель: развитие зрительной памяти.

Дидактический материал: шесть картинок, на которых изображены знакомые ребёнку предметы (гриб, мяч, ёлка, яблоня, лопата).

Содержание: ребенок рассматривает картинки и запоминает, что на них нарисовано. Затем картинки переворачивают. Ведущий показывает на перевернутую картинку, а ребенок должен вспомнить и назвать предмет, изображенный на ней.

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПРОИЗНЕСТИ ЗВУК [Р]

*Никуллина Э.Ф., учитель-логопед*

Ко мне регулярно обращаются родители с жалобами на несформированность у детей звука [р]. На отсутствие звука [р] может влиять множество причин, самые распространенные из них: короткая подъязычная уздечка, недостаточно сильная воздушная струя, горловой звук [р].

Звук [р] формируется к 5-6 годам, если же в этом возрасте звук не сформирован, то необходимо обратиться к специалисту. Однако не будет лишним, если родители попробуют сами позаниматься с ребёнком.

Предлагаю вам базовую артикуляционную гимнастику для формирования звука [р]. Гимнастику нужно делать с улыбкой и перед зеркалом, чтобы ребёнок видел свой язык.

1. Улыбка – губы растянуть в улыбке, зубы вместе;
2. Трубочка – губы вытянуть вперёд, зубы вместе;
3. Заборчик – показать все зубы, зубы вместе;
4. Окошко – зубы вместе, губы округлить;
5. Качели – рот открыть, узким кончиком языка тянуться к носу, затем к подбородку;
6. Индюк – рот открыть, широкий язык поднять к верхней губе и загнуть вверх, двигать языком вперед-назад и при этом говорить «была-была-была»;
7. Чистим зубы – улыбнуться, приоткрыть рот, кончиком языка почистить нижние, затем верхние зубы, движение языком вправо-влево, нижняя челюсть при этом не двигается;
8. Чашечка – широкий кончик языка положить на нижнюю губу, затем поднять кончик языка и боковые края языка – должна получиться чашка, удерживать в этом положении, считая до 10, 5 раз;



9. Маляр – рот открыть, широкий кончик языка поднять за верхние зубы и покрасить нёбо языком, делая движение языком вперед-назад;

10. Лошадка – улыбнуться, открыть рот и поцокать языком. Язык должен быть широким;

11. Грибок – улыбнуться, открыть рот, широкий язык присосать к нёбу 5-7 раз, счёт до 10;

12. Барабан – рот открыть, широкий кончик языка поднять за верхние зубы, постучать языком по бугоркам и при этом говорить: «Д-д-д-д».

Если уздечка короткая, её можно растянуть при помощи артикуляционной гимнастики:

1. Лошадка – улыбнуться, открыть рот и поцокать языком. Язык должен быть широким;

2. Грибок – улыбнуться, открыть рот, широкий язык присосать к нёбу 5-7 раз, считать до 10;

3. Гармошка – сделать «Грибок», не отклеивая язык от нёба открывать и закрывать рот, 10-15 раз.

Для развития правильного речевого дыхания выполняйте с ребёнком следующие игровые упражнения:

1. Буря в стакане – ребёнок дует через соломинку в стакан, наполовину заполненный водой;

2. Надувание мыльных пузырей;

3. Пропевание на одном выдохе гласных звуков [а], [о], [у], [ы];

4. Задувание свечи.

При выполнении упражнений следите, чтобы ребёнок делал вдох через нос и плавный выдох через рот.

Следуя данным рекомендациям, вы сможете если не сформировать звук [р] у ребёнка, то хотя бы приблизиться к этому.

## **ЧТО ТАКОЕ ДИСГРАФИЯ И МЕРЫ ЕЁ ПРОФИЛАКТИКИ**

*Попова Л.С., учитель-логопед*

В настоящее время наблюдается большое количество детей с различными нарушениями речи. И если в дошкольном возрасте у ребёнка присутствуют нарушения в произношении звуков из двух и более групп (например, нарушено произношение свистящих и шипящих, шипящих и соноров и т.д.), то в дальнейшем это может отразиться на письменной речи.

У учащихся начальных классов всё чаще встречаются характерные специфические трудности в овладении письменной речью. Эти специфические нарушения не возникают сами по себе, с того момента как дети начинают овладевать письменной речью. Эти ошибки закладываются в дошкольном возрасте, когда ребёнок овладевает разговорной речью. До того, как начать изучать правила грамматики, ребёнок должен научиться дифференцировать звуки и буквы в устной речи. Проявление специфических ошибок говорит о недостаточной готовности ребёнка к школьному обучению, овладению письменной речью.

Специфические ошибки на письме называются дисграфией. Дисграфия не возникает из «ниоткуда», и это важно понимать, чтобы в дальнейшем провести наиболее рациональную коррекционную работу. Предупреждение

дисграфии нужно начинать в дошкольном возрасте, либо в самом начале школьного обучения. Основное внимание в коррекционной работе должно быть направлено на исправление имеющихся предпосылок дисграфии. Важно помнить, что дисграфию легче предупредить, чем корректировать.

Несколько советов для профилактики дисграфии у ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста:

1. В возрасте 6 лет посетите логопеда. К шести годам ребёнок должен уметь правильно произносить все звуки.

2. Если ребёнок произносит какие-то звуки неправильно, либо не произносит совсем, то необходимо посещение логопеда. И обязательно выполнение с ребёнком заданий, которые дает логопед.

3. Ребёнок в возрасте шести лет и старше должен правильно произносить слова из трех и более слогов, не переставляя буквы/слоги, не пропуская слоги.

4. У ребёнка необходимо формировать способность к различению на слух речевых звуков. Для этого нужно выполнять упражнения, направленные на развитие фонематических процессов. Выполнять их желательно в форме игры.

Ниже приведены примеры упражнений для развития фонематических процессов.

1. Взрослый произносит ряд слов (рак, рука, корова, бор и т.д.) и просит ребёнка хлопнуть в ладоши, когда услышит заданный звук (например, [р]) в слове;

2. В магазине можно предложить ребёнку найти продукты на заданный звук (например, [б]: бананы, баранки);

3. Можно поиграть в игру «Придумай слово на заданный звук». Чем больше слов ребёнок назовет, тем лучше;

4. Попробуйте написать предложение игрушками. Вместо слов – игрушки. Сколько слов в предложении, столько игрушек лежит друг за другом;

5. Предложите ребёнку придумать предложение, которое состоит из заданного количества слов;

6. Научите ребёнка выделять голосом заданный звук в слове. Например, задаем звук [ж] и протягиваем его в словах: жжжаба, кожжа. При этом необходимо спросить, где находится звук, в начале, в середине или в конце слова.

---

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

### **ШАГИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ**

*Г.М.Ахметова, педагог-психолог*

Один из основных запросов родителей младших школьников к детскому психологу – это жалобы на то, что ребёнок не делает уроки самостоятельно: «необходимо много раз повторять ему о домашних заданиях», «очень долго делает уроки», «очень часто отвлекается».

Самостоятельность, ответственность, трудолюбие, умение распределить своё время, доводить начатое дело до конца – все эти черты характера необходимы для успешной жизни современного человека. В каком возрасте формируются данные личностные качества? Какие условия необходимы для этого? Всегда ли родители создают условия для формирования у ребёнка данных качеств? Или самостоятельность формируется и развивается исключительно в школе, а дома ребёнок всегда остается самым маленьким, подчиняющимся другим членам семьи?

Пример из практики: в апреле к педагогу-психологу на прием пришли мама с сыном-учеником 1 класса. Со слов мамы, ребёнок очень долго делает уроки, делает только тогда, когда она сидит рядом, при этом происходят постоянные ссоры, конфликты; он очень тяжело просыпается утром, приходится поднимать силой, долго собирается в школу. Мальчик охотно общается с психологом, рассказывает, что в школе учиться интересно, в классе есть друзья, хотел бы заниматься футболом, но «нет времени, так как задают много уроков». На вопросы педагога-психолога: «Кто тебе складывает рюкзак в школу? Кто вешает форму в

шкаф? Кто заправляет твою кровать?», следует ответ: «Мама». Выяснилось, что у мальчика в его почти 8 лет нет никаких постоянных обязанностей по дому, он ни за что не отвечает. В беседе с психологом мама рассказала, что ей приходится все делать самой по дому, в том числе и уроки с сыном. На вопрос «что случится, если Вы не сделаете уроки, не сложите рюкзак?» последовал изумленный взгляд женщины и недоуменное молчание. Затем женщина сказала, что ей легче все сделать самой, чем добиться выполнения каких-то поручений от сына. Вопрос «В таком случае как Ваш сын научится добиваться поставленных целей, преодолевать себя, переживать боль неизбежных ошибок?» остался без ответа.

Многие родители готовы на всё, лишь бы в жизни их детей не было никаких трудностей. Уже не удивляет, что мамы до 8-го класса делают домашние задания, что ребёнок-пятиклассник может не записать домашнее задание («мама всё равно узнает»), что дети не ориентируются без родителей на улице, так как их возят всё время в машине, что дети не имеют обязанностей по дому.

Умение решать проблемы, рисковать и переживать разочарование, заставлять себя выполнять малоприятные, но необходимые для повседневной жизни обязанности, преодолевать себя для достижения поставленной цели – это жизненно важные навыки, шаги к формированию самостоятельности и ответственности у ребёнка. Если родители не дают своим детям учиться на ошибках, они так и не освоят этот навык. Когда трёхлетка разбивает тарелку, в следующий раз он постарается этого не допустить. Когда 9-летний ученик просыпает школу, то в другой раз он будет вставать раньше и собираться быстрее.

Да, задача родителя – поддерживать своего ребенка и готовить его к будущему, иногда принимая за него решения,

которые он не может принять самостоятельно в силу своего возраста. Так родители прячут от маленького ребенка определенные игрушки, чтобы тот не капризничал и не пугался. Но если ребенок никогда не сталкивался с трудностями, что с ним будет, когда он окажется в реальном мире?

Главная цель семейного воспитания – воспитание самостоятельного человека. После 12 лет уже поздно требовать от ребёнка выполнения школьных обязанностей и поручений по дому, если до этого родители делали все сами. Путь к формированию самостоятельности ребёнка труден и тернист, покрыт множеством опасностей и трудностей: он может пораниться, забивая молотком гвоздь, может обжечься при приготовлении омлета, может перепутать автобусы, когда поедет самостоятельно в гости к бабушке. Лишь позволив ребёнку расширять шаг за шагом границы самостоятельности, можно говорить о формировании таких качеств как уверенность в себе, независимость, решительность, организованность.

Главное – чтобы дети знали, что их родители рядом, им можно позвонить, написать и попросить о помощи.

Уважаемые родители! Дайте возможность детям действовать и ошибаться! Только в этом случае вы воспитаете самостоятельного человека.

## ПОЧИТАЙ МНЕ СКАЗКУ, МАМА!

*Валитова Л.А., педагог-психолог*

*«Почитай мне сказку, мама,  
отложи свои дела,  
Ты, конечно же, устала, понимаю я  
тебя.  
Рядом посиди и руку дай твою мне  
поддержать,  
Все равно, что в сказке будет:  
главное, вдвоём опять.  
Я соскучился так, мама, очень в  
садике устал,  
Почитай мне, убаюкай, чтоб  
спокойно засыпал.  
Закрывать хочу я глазки, под твой  
голос, нежный взгляд,  
Тогда точно мне приснятся, сны  
хорошие опять.  
Посиди со мной немного, я совсем  
чуть-чуть прошу,  
Ты же знаешь, моя мама, очень я  
тебя люблю!»*

Дети всегда просят своих родителей почитать им сказку. Для чего им это нужно? На самом деле, чтение сказок очень важно и полезно для детей, так как развивает речь, память, внимание.

Дети черпают из сказок первые представления о времени и пространстве, о связи человека с природой, с предметным миром. Сказка помогает формировать у ребёнка основы нравственности, морали. Помогает в развитии музыкального слуха, любви к природе, родной земле.



Совместное чтение художественной литературы сближает детей и взрослых. Слушая сказки и следуя за судьбой героев, ребёнок ненавязчиво узнает для себя важные понятия – добро-зло, хорошо-плохо, правда-ложь. Сказка учит детей добру, добрым делам, помогает сочувствовать героям, искать выход из трудных ситуаций. Через сказку родители могут легче объяснить ребёнку суть плохих поступков, что хорошо делать и что нежелательно.

Каждый ребёнок ассоциирует себя с положительным героем, находит у себя его качества, знает, что зло всегда будет наказано, а героев ждёт счастье и успех. И, конечно же, ребёнок начинает понимать, к чему ему надо стремиться. Слушая сказки, дети глубоко сочувствуют персонажам, у них появляется внутренний импульс к содействию, к помощи, к защите. Дети «как губка» впитывают всё, что видят и слышат вокруг себя. А чем больше хорошего и доброго они видят и слышат, тем добрее и позитивнее становятся сами.

Часто ребёнку нравится одна и та же сказка, и он будет просить взрослых перечитывать её снова и снова. Не нужно отказывать ему в этом. Для вас ничего не стоит снова прочитать сыну или дочке любимую сказку, а ребёнок в это время будет решать для себя важнейшие психологические задачи. Мир детей не похож на мир взрослых, в нём тесно переплетаются фантазия и реальность.

Если ребёнок еще маленький и не может спокойно сидеть и слушать вас, это не страшно. Родители могут рассказывать сказки или истории, ранее прочитанные или же сочиненные во время совместных игр.

Уважаемые взрослые! Выделите немного своего времени, чтобы почитать добрые детские сказки своим деткам. И помните: «Сказка греет, сказка лечит, сказка учит жить!»

*Советы, как приучить детей к чтению книг:*

- Наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию;
- Читайте детям вслух с самого раннего возраста;
- Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки;
- Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков;
- Подпишитесь на журналы для ребёнка с учетом его интересов и увлечений;
- Во время поездки на машине пусть дети слушают записи литературных произведений;
- В дороге поиграйте с ребёнком в игру по прочитанной сказке: придумайте слова, начинающиеся с букв имён героев сказки;
- Составьте библиотеку для ребёнка в доме;
- Устройте маскарад и предложите детям нарядиться в костюмы любимых героев;
- Пусть в доме всегда будут журналы, сборники рассказов для детей и взрослых, газеты;
- Читайте детям перед сном.

Для того чтобы ребёнку было легче запомнить сказки а затем рассказывать их, можно использовать различные дидактические игры. Вот некоторые из них.

**«Встречи героев»**

Игра помогает развивать устную диалогическую речь, лучше запоминать последовательность действий сказки и ее сюжет.

Ребёнку читается сказка по желанию. После прочтения ему предлагаются изображения двух героев из сказки. Задача

ребенка состоит в том, что ему нужно вспомнить, что говорили герои друг другу и пересказать диалог. Можно предложить героев, которые в сказке не встречаются. Например, в сказке «Колобок» не встречаются друг с другом заяц и медведь.

Но что бы они могли сказать друг другу при встрече? Похвалить колобка за то, что он такой умный и хитрый или пожаловаться друг другу на обманщика.

### **«Новые сказки»**

Данная игра способствует развитию творческого воображения, фантазии, устной связной речи.

Возьмите хорошо знакомую сказку. Вспомните последовательность событий в ней, уточните, где происходит действие, какие герои встречаются. И вдруг в сказке что-то стало по-другому: изменилось место действия или появился новый герой.

Например, в сказке «Репка» изменим место действия и отправим всех героев на стадион или в кино. А что произойдет, если там появится еще и злой волшебник или бабочка. Вариантов множество.

Удачи вам, уважаемые родители!

И не забывайте читать детям сказки. Откройте для них этот удивительный, волшебный мир!

## КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА СЛЫШАТЬ И СЛУШАТЬ ВЗРОСЛОГО

*Сафина Г.Я., педагог-психолог*

*«Самая большая роскошь – роскошь человеческого общения.  
Без умения слушать и слышать полноценное общение не  
возможно»*

*Антуан де Сент-Экзюпери*

Проблемы во взаимоотношениях с детьми бывают у всех родителей. Часто они жалуются, что ребёнок не слышит их.

«Почему ты не слушаешься. Почему плохо себя ведёшь?» – подобные упреки знакомы каждому ребёнку. «Приходится всё повторять несколько раз. И даже после этого он не всегда сделает то, о чём прошу!» – сетует мама на приёме психолога.

Вам знакомы такие слова? Наверняка, вы тоже слышали такие фразы, а, возможно, и сами их произносили. И каждый родитель чувствует бессилие, когда не может «достучаться» до своего сына и дочери.

Всё дело в том, что взрослые не всегда знают, как донести до ребёнка свои мысли и как понять его. Как научить детей не просто слушать, а слышать? В первую очередь родители сами должны научиться слышать и активно слушать своего ребенка. Всегда ли вы с первого раза слышите своего ребёнка?

Предлагаю рассмотреть пример ситуации, когда папа смог услышать своего сына.

Папа с сыном торопились на автобус. На автобус нельзя было опоздать – он был последним. По дороге малыш попросил купить шоколадку, но папа отказался. Тогда обиженный сын стал саботировать папину спешку: отставать,

смотреть по сторонам, останавливаться для каких-то «неотложных» дел. Перед папой встал выбор: опоздать на автобус или тащить сына насильно за руку. И тут он решил действовать по-другому. Отец приблизился к малышу и, посмотрев ему в глаза, сказал: «Денис, ты расстроился из-за того, что я не купил тебе шоколадку, расстроился и обиделся на меня. Сейчас нам надо успеть на автобус, когда приедем, около дома куплю тебе шоколадку». В результате произошло то, чего папа совсем не ожидал: мальчик миролюбиво вложил свою руку в папину, и они быстро зашагали к автобусу.

Родитель не оставил ребёнка наедине с обидой и переживаниями. Своим высказыванием сообщил сыну, что папе важны переживания малыша, и он принимает их в расчёт. Взрослый понял внутреннюю ситуацию ребёнка, услышал и принял её.

Слушание бывает пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Пассивное слушание предполагает минимум ответных реакций («Да-да», «Я слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивающее в знак согласия.

Активное слушание – это вид слушания, когда на первый план выступает отражение информации. Стоит обратить внимание на некоторые важные особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания:

- При беседе повернуться лицом к ребёнку;
- При разговоре глаза родителя и ребёнка должны находиться на одном уровне;
- Разговаривать на близком расстоянии (посадить на колени, придвинуть стул и т.д.);
- Убрать внешние раздражители: выключить сотовые телефоны, телевизор и т.д.

Несколько способов, которые помогут научить ребёнка слушать и слышать собеседника:

1. Покажите личный пример. Ребенок принимает модель поведения родителей. Если родитель слышит просьбы, высказывания детей, внимательно слушает сына или дочь, то можно предположить, что ребёнок также будет слышать и слушать взрослого;

2. Будьте хорошим слушателем. Не перебивайте ребёнка, когда он вам что-то рассказывает, обратите всё своё внимание. Если вы хотите, чтобы он послушал вас, он должен знать, что и вы его выслушаете.

3. Говорите понятным и простым языком, когда даёте ежедневные задания. Для начала установите зрительный контакт, и говорите ребёнку конкретную инструкцию действий, в соответствии с его возрастными нормами. Для 2-летнего возраста даются простые несложные задания, а 3-4-летние вполне способны выполнить более длинные инструкции. Чем лучше ребенок слушает, тем больше заданий к списку вы можете добавлять.

4. Хвалите ребёнка за послушание.

5. Будьте последовательны. Если вы говорите, что уйдете из парка, когда ребёнок будет баловаться, так и делайте.

6. Говорите то, что имеете в виду. Если вы говорите ребёнку, что он может взять еще пару печений – это значит, что дать ему нужно 2 штуки, а не 3 или 4. В противном случае ребёнок начинает «играть против вас», как только поймёт, что вы не держите слово и не следуете правилам.

7. Играйте с ребёнком. Повеселитесь вместе – включите музыку и потанцуйте с ним, поиграйте в игры с выполнением инструкций, что улучшит способность ребёнка слушать и быть внимательным.

8. Вместе читайте книги вслух. Во время чтения ребёнок учится долго сидеть и спокойно слушать. После прочтения историй, полезно спросить у ребенка, что именно он запомнил, и о чём был сюжет.