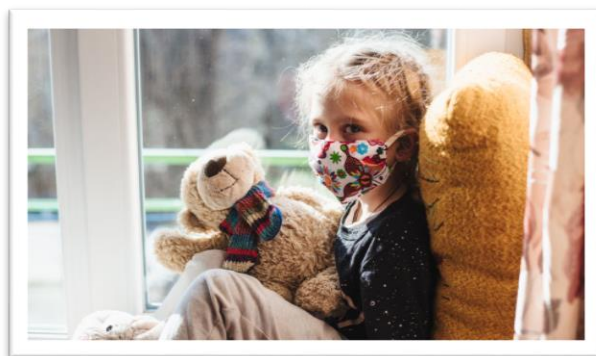


06.04.2020

Шановні батьки пропоную Вам разом з дітьми два способи нетрадиційного малювання, що допоможуть дітям розвинути фантазію, творче мислення. Техніка "пляма" допоможе пояснити дітям що таке симетрія, а також дозволить дофантазувати свої Образи. А техніка "вітер" окрім того, що буде веселим заняттям для дітей, допоможе розвивати дихання та артикуляційний апарат. Подивитися за посиланням:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=35&v=TxmjcfDKOzY&feature=emb_logo



Як зберегти психічне здоров'я в умовах соціальної ізоляції

Поради психолога, як відновити психічне та фізичне здоров'я дітей різного віку.

Чи знаєте ви, що страхи, тривожність, панічні настрої напряму пов'язані з хворобами, які призводять до проблем з дихальною системою? Що ж відбувається з нами, коли ми боїмося?

Отримуючи інформацію про те, що кругом агресивний ворог, наш мозок дає команду: приготуватися до атаки й захисту! Мозок знає, що ворог є в повітрі. Отже, з кожним вдихом ми можемо його впустити всередину себе.

Коли ми відчуваємо страх, у кров виділяються гормональні сполуки, які блокують больові відчуття, адже потрібно рятуватися. Мозок знає, що повітря шкідливе, що ви намагаєтесь несвідомо менше його вдихати і дає команду: «Розширити бронх!».

Бронхи зсередини вистелені слизовою оболонкою. Під час розширення на ній виникають мікроерозії. Це механізм, який забезпечує наше виживання.

Проходить певний час, нічого поганого не відбувається і організм повідомляє: «Ворога нема». А вже коли ми заспокоюємося, мозок дає сигнал бронхам: «Звузити бронх!» Як? Потрібно відновити епітелій слизової бронхи. Як це відбувається? У місце, де виникла ерозія, закачується інфільтрат і виникає набряк на слизовій бронха. Там починається запальний процес, який завжди супроводжується підвищенням температури тіла, щоб обмежити патологічну дію вірусу. До враженої ділянки організм спрямовує свою вірну армію: фактори захисту – лейкоцити, мікрофаги, будівельний матеріал для відновлення епітелію.

У цей час у людини виникає страх: «Ворог проникнув в середину. Він у мені!» І мозок дає команду гормональній системі викинути в кров величезну кількість гормонів – адреналіну, норадреналіну. А це, своєю чергою, блокує роботу нирок. Якщо нема страху у людини, все переноситься легко: два-три дні полежали й одужали.

Що робити, якщо ви захворіли:

1. **Під час появи перших симптомів вкладайтеся в ліжку.** Мінімізувавши навантаження на м'язи, ви дасте організму можливість легко справитися з хворобою.
2. Ускладнення можливі, якщо людина зберігає звичну активність: продовжує ходити на роботу, в магазин, прати,пилососити.
3. **Підвищення температури тіла під час потрапляння вірусу в організм – абсолютно нормальна реакція.** До 39°C не варто вживати жарознижуючі засоби. В цей час в організмі відбуваються надважливі процеси, які сприяють Вашому одужанню.
4. **При температурі тіла 38 – 39°C** включається система захисту, активно виділяються лізоцин, імуноглобуліни. Вони піклуються про те, щоб вірусами не були вражені здорові клітини.
5. Все що вам потрібно – **м'яка зручна постіль, питна вода – 50-100 мл** щогодини і законний сон.
6. Якщо температура 40 – 41°C, однозначно її потрібно знижувати. У жодному разі не до норми! Достатньо збити температуру до 38 – 39°C. Інакше захисні процеси в організмі зупиняться.

07.04.2020

ПОРАДИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Добрий день дітки та шановні батьки сьогодні пропоную Вам подивитися мультфільм «*Дізнайся про свою силу*»: МОЗ України та телеканал ПЛЮСПЛЮС запустили ролики для дітей про те, як убезпечитися від коронавірусу в якому розповідають про безпеку дітей під час карантину. У відео популярні анімовані персонажі закликають слухатися порад дорослих і самим допомогти їм. Такі ролики покликані допомогти освітянам і батькам уберегти дітей та розповісти їм про важливу тему

<https://www.youtube.com/watch?v=h6Pk5TFoB8I>

Вправи для дітей дошкільного

«Чудовий чоловічок»

Інструкція. Розкажи мамі або татові, що ти вмієш робити. Намалюй чоловічка, який вміє робити все, що вмієш робити ти.

Вправа-релаксація «Морська зірка»

Інструкція. Ляж вільно на килимок і заплющ очі. Уяви себе морською зіркою. Твоя голова хитається на хвилях, вушка чують шум вітру, ручки відчують мокрий пісок, ніжок торкається морська вода. Ти малюєш свої образи на піску, вода забирає всі твої образи, вітер наносить новий пісок, пісок стає чистим.

Розплющ очі, посміхнись, встань з підлоги й потягнись всім тілом.

«На що схожа емоція?»

Інструкція. Намалюй всі предмети, на які схожий сум. На другому аркуші намалюй всі предмети, на які схожа злість. Потім страх, радість.

«Закінчи речення»

Дитині пропонується закінчити речення, які промовляє мама:

- я сумую, коли...;
- я злюсь, коли...;
- я радію, коли...
- я лякаюсь, коли...
- я дивуюсь, коли...
- я слухаю, коли...
- я не слухаю, коли...

«Ображалки»

Дитині пропонується пригадати й назвати випадки, в яких вона ображається і що при цьому відчуває. Якщо складно, дорослому варто навести приклади.

Після цього можна запропонувати виліпити свою образу з будь-якого матеріалу. Після завершення роботи пропонується змінити цей образ, трансформувавши його у щось приємне.

«Хмаринка-помічниця»

Дитині потрібно вільно лягти на килимку і заплющити очі. Уявити себе хмаринкою.

Маленька легенька хмаринка із задоволенням літає чистим небом. Зустрівшись з іншою хмаринкою вітається, але не торкається її, тому що поважає простір і межі іншої хмаринки. Та ось на неї налетіла інша хмара й штовхнула. Наша маленька хмаринка розплакалась від образи дощем. Трохи поплакавши, вона відчула, що дощик змив образу і маленька хмаринка легко й радісно полетіла далі.

«Найкращий колір»

Інструкція. Намалюй фарбами кольорові плями тими кольорами, які тобі подобаються.

«Лісоруб»

Інструкція. Уяви себе лісорубом. Ноги постав широко, щоб тобі зручно було стояти. Роблячи вдих, підійми обидві руки з переплетеними пальцями вгору (ніби тримаєш сокиру), на видиху різко опусти руки і нахились вперед (ніби робиш удар сокирою по колоді).

«Складна ситуація»

Вправу можна проводити поетапно. Використовуйте ситуації, з якими дитина зустрічалась в житті або може зустрітися в майбутньому.

Дитині потрібно запропонувати декілька варіантів вирішення кожної запропонованої ситуації.

- м'яч, яким грається дитина впав у величезну калюжу...;
- дитина з мамою або татком дуже поспішає, а до пішохідного переходу досить далеко...;
- на ігровому майданчику діти знайшли невідому річ...;
- незнайомець пропонує тобі цукерку...;
- дитина зголодніла під час прогулянки, а додому йти далеко...

«Оживи дію»

Дорослий називає знайому дитині дію, а дитина її демонструє:

- розпилювання дрів;
- веслування в човні;
- змотування ниток в клубок;
- вмивання й чищення зубів;
- одягання на прогулянку;
- сервування столу.

«Мій космос»

Інструкція. Підготуйте коробочку з «віконечком» – прозорою зоною. Можна використати прозору пляшечку. Розмалуйте коробку або пляшку «космічними» кольорами, використовуючи відповідну символіку. Заселіть свій космічний простір однією або кількома планетами і милуйтеся власним космосом.

«Мій простір»

Дуже добре, коли в цій грі беруть участь всі члени родини.

Розмістіться на підлозі у такий спосіб, щоб не заважати один одному – тобто, на відстані. Кожному потрібно взяти клубок ниток будь-якого кольору.

Можна використовувати стрічки або інший матеріал, який маєте.

Викладіть з ниток навколо себе коло, що позначає комфортні для кожного межі. Пограйтеся з ними, збільшуючи і зменшуючи, поки не відчуєте себе захищеним і спокійним. Нитки гравців не можуть перетинатися, накладатися. Посидьте або полежіть у своєму новоствореному просторі із заплющеними очима та прислухайтеся до своїх відчуттів. Як вам?

Далі можна поекспериментувати. Почергово пройдіться по межах кола один одного. Що відчуваєте? Тепер зайдіть в простір один одного. Чи запитали ви дозволу на вторгнення? Яким тоном? Яку відповідь отримали? Як почуваетесь в чужому просторі? Що відчуваєте, приймаючи гостей у своєму просторі?

08.04.2020

Багато сімей опинилися в ізоляції вдома і це не просте психологічне випробування. Як цей час використати з користю. Відчувати не обмеження, а можливості. Як говорити з дітьми про вірус і чим зайняти їх на карантині.

Про все це подивіться у рубриці «Поради психолога». «Карантин без стресу.»

<https://www.youtube.com/watch?v=cxegbZwXk4A>

Поради батькам

Запропонуйте дітям робити руханки і фізкультхвилинки впродовж дня для зняття напруги

https://www.youtube.com/watch?v=7pGnVGCLsSk&list=PLElG6fwk_0UmWfbpP9Y_Qp8kOGDOvfDs

Вправи для дітей і дорослих

«Частини мого «Я» або рольова карта»

Підберіть зі свого архіву кілька фото, на яких зображені ви в різні періоди життя.

Розгляньте фото в різних ролях. Оберіть найкращий знімок. Назвіть всі ролі, відображені на відібраних фото. Яка роль для вас в сьогодні найактуальніша? Які емоції, почуття, настрої відображені на вибраних фото? Опишіть їх. Які ролі ви найчастіше виконуєте сьогодні?

Чи легко було обирати фотографії? Справа в тому, що сам вибір є терапевтичним. Які почуття викликала ця вправа?

Вправа-фантазія «Дерево Роду»

Для виконання вправи підготуйте папір, кольорові олівці або фарби.

До початку роботи дайте відповідь на питання:

1. Що для мене коріння Роду?
2. Як я відчуваю підтримку Роду?
3. Що для мене стовбур Дерева Роду?
4. Чим я підтримую свою сім'ю? Що я їй даю?
5. Чим для мене є гілки дерева? Чи міцні вони?
6. Чи є листя в мого дерева? Чим для мене є його листя?
7. Чи є квіти? Які вони, якщо є? Що є квітами мого дерева?

8. Чи є плоди у мого Дерева Роду? Що вони означають для мене?

Тепер починайте малювати своє Дерево Роду. Можна супроводжувати процес музикою.

«Колесо життя»

Підготуйте для роботи папір, ручку та кольорові олівці. Намалюйте круг. Що для вас означає круг?

Визначимо сфери життя. Розділіть круг на вісім рівних частин.

Все наше життя – це 100%. Розподіліть ці 100% за 8 сферами, визначаючи, скільки уваги приділяєте кожній сфері, наскільки вони важливі для вас на сьогодні:

- здоров'я;
- кар'єра (для учнів – навчання);
- друзі;
- відпочинок;
- хобі, захоплення;
- духовна сфера;
- сім'я;
- особисте життя.

Які думки виникли?

Позначте кольоровою штриховкою, починаючи з центру, відповідно до відсотків, які визначили, рівень реалізованості кожної сфери. Слідкуйте за своїми емоціями, відчуттями.

Подивіться на свій малюнок. Чи подобається вам те, що бачите? Колесо – це те, на чому ви їдете по життю і воно має бути наближеним до кола.

Якщо на якусь сферу випадає менше 10%, то в даний час ця сфера для вас не актуальна. Або ви не докладаете зусиль для її розвитку. Тут може виникнути дискомфорт, почуття провини, внутрішній конфлікт.

Якщо на певну сферу випадає більше 35% – в ній можливе вигорання.

В ідеалі має припадати на всі сфери близько 10%, а ще 20% розкидати по актуальних сферах. Скажімо:

- для підлітка: спілкування, захоплення, друзі;
- для молоді: сім'я, особисте життя;
- для людини, яка будує кар'єру: робота, саморозвиток.

А тепер на іншому аркуші намалюйте своє ідеальне колесо життя. Яким ви хочете бачити своє життя? Далі пропонуємо написати не менше 5 пунктів «плану»: що ви робитимете, щоб наблизити своє життя до бажаного образу.

«Мандала»

Мандала – малюнок в колі.

Підготуйте для роботи аркуш А4 з обведеним простим олівцем контуром кола, фарби, пензлики, склянку для води.

Намалюйте малюнок в колі. Думайте про щось приємне. Важливо отримати від цієї роботи задоволення.

Дайте відповіді на питання:

1. Що ви створили
2. Як ви можете назвати свою роботу?
3. Які відчуття вона викликає у вас в даний момент?

4. Які почуття ви переживали в процесі роботи?
5. Якби малюнок міг говорити, щоб він вам сказав?
Вправа-фантазія «Який ти кущ троянд»
Підготуйте для роботи папір, кольорові олівці або фарби.
Заплющте очі. Уявіть себе кущем троянд.
- Який ви кущ? Маленький? Великий? Високий?
 - На вас є квіти? Якщо є, то які? Вони не обов'язково повинні бути трояндами.
 - Якого кольору ваші квіти? Чи багато їх? Вони повністю розквітли чи це бутони?
 - Чи є у вас листя? Яке воно?
 - Який вигляд має стебло, гілки?
 - Чи є у вас коріння? Який вигляд воно має? Яке воно: коротке чи довге, покручене чи пряме?
 - Чи є у вас шипи?
 - Де ви знаходитесь: у дворі, в парку, в пустелі, в місті, за містом, посеред океану?
 - Чи знаходитесь ви у вазі, чи ростите у ґрунті?
 - Ви зовні чи в середині чогось?
 - Що вас оточує?
 - Чи є там інші квіти, чи ви самотні? Чи є там дерева, тварини, люди, птахи?
 - Чи є біля вас щось типу огорожі? Якщо так, то на що це схоже?
 - Чи ви знаходитесь на відкритій місцевості?
 - На що це схоже – бути кущем троянд?
 - Як в підтримуєте своє існування? Хтось доглядає за тобою?
 - Яка зараз погода: ясна чи ні?

Намалюйте свій кущ троянд, насолоджуючись процесом творчості.
«Якби я був...»

Пропонуємо закінчити асоціативно речення про себе:

- Якби я був кольором, то...
- Якби я був наукою, то...
- Якби я був країною, то...
- Якби я був музикою, то...
- Якби я був книгою, то...
- Якби я був квіткою, то...
- Якби я був твариною, то...
- Якби я був явищем природи, то...
- Якби я був фруктом, то...
- Якби я був овочем, то...
- Якби я був персонажем казки, то...

09.04.2020

Поради батькам

ДИТЯЧІ СТРАХИ І ПАНДЕМІЯ

Як дотримуватися психологічної гігієни у спілкуванні щодо пандемії з дітьми 5-10 років, щоб зберегти їхнє психічне здоров'я

Трохи про прогнози.

В час «суцільної інформатизації» неможливо «відгородити» дітей від негативних новин. Діти чують багато різних версій про те, що зараз відбувається у нас і в усьому світі. Вони реагують на цю інформацію, навіть якщо зовні це ніяк не проявляється. Їхня психіка «заражена» тривогою. І якщо з цим нічого не робити, то через деякий час ця тривога вона почне проявлятися у різних формах: розлад сну, харчування, виникнення незвичайних страхів, патологічна прив'язаність до батьків, погіршення поведінки тощо.

Як це пояснюють фахівці

У віці 5-10 років у дітей з'являється страх втрати батьків, страх війни, нападів, катастроф, пошкоджень, заражень тощо. Усе це – це прояв страху смерті, страху «не бути». Особливих підстав для хвилювання не повинно бути. Наявність таких страхів вважається показником «нормального» розвитку дітей.

Заважати дитині і оточуючим ці страхи починають тоді, коли з ними не так обходяться: «підгодовують» панікою, різною, частіше за все, суперечливою інформацією, запереченням реального стану або намаганням створити ілюзію благополуччя.

Дорослим зараз нелегко, ми знаходимося в стані, коли необхідно дуже швидко адаптуватися до нових умов. Але важливо пам'ятати, що дітям в цих умовах життя необхідно опиратися на авторитетну і сильну фігуру батьків, які допоможуть їм впоратися з тривогою.

Що робити дорослим?

Визнати свій страх (навіть якщо ви не боїтеся зараження, вас можуть налякати зміни в суспільстві).

Приймати, а не заперечувати страх дитини: «ти боїшся/тобі страшно», «боятися – це нормально», «страх допомагає бути обережним» тощо.

Говорити, що згуртованість допоможе впоратися з будь-якими труднощами.

Не робити тему пандемії головною і основною, про яку постійно говорить уся сім'я.

Зменшити інформаційне занурення дитини у новини (у присутності дитини не варто переглядати новини на всіх каналах, зачитувати кожен пост зі стрічки, емоційно обговорювати вжиті заходи в державі).

Збільшити знання про вірус і про запобіжні заходи. Вже є ілюстрована інформація для дітей, якою варто користуватися:

[youtu.be&v=h6Pk5TFoB8I&fbclid=IwAR3RyZ0HWFOuGv3n_AdvqcIzIXsRDAQSczPe7GcllOYpyDcMaWKbdSwAJIk&app=desktop](https://youtu.be/h6Pk5TFoB8I&fbclid=IwAR3RyZ0HWFOuGv3n_AdvqcIzIXsRDAQSczPe7GcllOYpyDcMaWKbdSwAJIk&app=desktop)

Можна також показати мультфільм про імунітет з циклу «Корисні підказки»;

https://www.youtube.com/watch?v=X_t2fGl-7qo

Якщо дитина перебуває поруч з дорослим, який дуже панікує, треба

пояснити дитині, що є такий тип людей, які не можуть впоратися зі своїм страхом. І ці люди не погані і не хороші, вони обирають таку поведінку. А ви з дитиною будете «обирати життя»

Незважаючи на вік, нехай дитина багато грає. Грайте і ви з нею, якщо у вас є таке бажання. У грі дитяча психіка краще і швидше опрацьовує несвідомі страхи. До того ж гра – це завжди і розвиток, і профілактика, і терапія, і адаптація. Деякі ігри наведені нижче.

Разом з дитиною (бажано, на ніч) придумуйте різні історії, казки, де в кінці перемагає добро, розсудливість і здоров'я.

Бережіть здоров'я (фізичне і психічне) своє і своїх близьких!

Ігри з дітьми і для дітей

Сучасне покоління дітей не отримує необхідної кількості стимулів у різних каналах сприйняття. У них аж занадто «стимульований» візуальний канал, решті – бракує уваги. І різноманітні ігри – це своєрідна сенсорна інтеграція.

Тож, коли як не зараз, стимулювати різні канали сприйняття дітей.

Психолог С. Ройз підготувала добірку ігор на різні канали сприйняття.

Пропонуємо вам деякі з них

Візуальний канал (НЕ гаджети):

Роздруківки розмальовок та книжки-розмальовки.

Малювання мандал.

Малювання удвох одночасно на одному аркуші.

Малювання долонями (ставити відбитки пальців і домальовувати деталі). Без догляду батьків не проводити.

«Відривні аплікації» – спочатку на дрібні шматочки руками рветься або кольоровий папір, або листки з журналів, потім з уривків робиться колаж.

Вербальний канал

Вчити кожен день одне нове слово іноземною мовою.

З букв одного слова складати інші слова (наприклад з букв слова трансформатор — можна придумати — торт, трон, рот, форма, смартфон тощо.)

«Телеграма» – на кожну букву загаданого слова придумати слово, так щоб вийшло речення (наприклад, СЛОН – суворий лікар обіймає нас)

Співати, промовляти скоромовки.

Тактильний

Лотки з піском або з крупами, в яких можна писати, малювати, ховати предмети (навіть дітям 8-9 років це подобається).

Ігри з водою: наприклад, запускати, кораблики по воді, переміщати їх диханням. Можна влаштувати перегони.

Дізнаватися предмети на дотик (цю гру люблять і більш «дорослі» діти). Можна пропонувати розрізняти продукти на смак, спеції і продукти – за ароматом.

Аудіальний

Закрити очі і розрізнити якомога більше звуків.

Написати букву р — в рядок від зовсім маленької до величезної. А в іншому рядку від величезної до маленької. Просити дитину, щоб вимовляла звук — підвищуючи гучність (чим менше буква, тим тихіше голос).

З закритими очима вгадувати, по якому предмету вдарили (ложкою, олівцем ...).

Просторове сприйняття, концентрація уваги (ігри також стимулюють розвиток ділянок мозку, пов'язаних з математичними здібностями, критичним мисленням).

Магнітний конструктор, оригамі, джанга, пазли, доміно, шашки, шахи.

Настільний футбол.

Можна вчити дітей пришивати гудзики, вишивати, в'язати, плести макраме.

Цікавим і доволі складним для дітей буде завдання переміщатися по кімнаті з закритими очима, орієнтуючись тільки на команди партнера по грі (можна говорити «направо, наліво, прямо», а можна мовчки, лише торкаючись до правого, лівого плеча, спини).

Ігри з диханням

Мильні бульбашки.

Аеробол – дуємо на обгортки від цукерок (або передаючи один одному, або «задуваємо» голи).

Намагатися підтримувати в повітрі легкий предмет, наприклад, пір'ячко.

Соціальні ігри

Рольові ігри з ляльками та іграшками, домашній театр.

Робити міні-спектаклі, записувати їх на камеру телефону.

Робити будиночок з подушок і пледів і «ходити в гості» один до одного.

«Зустрічати» друзів в Skype, Zoom (безкоштовний обліковий запис дозволяє проводити відеоконференції тривалістю до 40 хв), Viber тощо.

Рух:

Твістер.

Змагання у присіданні або віджиманні.

Битва повітряними кульками.

Танцюємо різні настрої. Якщо зовсім мало місця, можна ниткою викласти кордони «танцполу» і ввести додаткове правило – за них не виходити.

P.S. Слід пам'ятати, що дошкільнята прагнуть грати в «егоцентричні» гри (за власними правилами). Коли ж ми їм пропонуємо гру з установленими правилами, це готує їх до «дорослого життя» з дотриманням певних норм. Свого роду це профілактика «соціальної депривації».

Веселого дорослішання дітям,

терпіння, розуміння і сили батькам та здоров'я УСІМ НАМ!

Шановні педагоги пропоную Вам пройти електронний курсу «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе» http://course.la-strada.org.ua/story_html5.html

10.04.2020

Для батьків 6 способів підтримки дітей під час спалаху коронавірусу (COVID-19)

1. Будьте спокійні та ініціативні
2. Дотримуйтесь рутини (розпорядку дня)
3. Дозвольте дітям відчувати свої емоції
4. Запитуйте у дітей, яку інформацію вони отримують
5. Організуйте радісні події
6. Слідкуйте за власною поведінкою

Відкрите обговорення та ваша підтримка допоможуть їм зрозуміти ситуацію, дотримуватися правильної поведінки й навіть зробити **ПОЗИТИВНИЙ внесок для інших**

#ЗалишайсяВдома

– це те, що кожен із нас може зробити, щоб вберегтися від зараження коронавірусом

Пропоную батькам подивитися цікаві відео для розвитку логічного мислення дитини. Ігри для розвитку інтелекту дітей 5-7 р... «Ігри дітей під час карантину» <https://www.youtube.com/watch?v=IY5zHX-mijc>

13.04.2020

Як привчити малюка до порядку

1. Будьте прикладом для дитини! Це перше і найголовніше правило. Якщо ви намагаєтеся привчити дитину до порядку, в першу чергу слідкуйте за порядком у своїх речах! ми не маємо права вимагати від дитини те, що самі не виконуємо!

2. Поясніть дитині, для чого потрібне прибирання. Часто діти самі навіть і не здогадуються, навіщо ми, дорослі, виконуємо певні дії. Тому варто зацентувати увагу дитини на чистоті, як на результаті. поясніть, що набагато зручніше пересуватися по кімнаті, коли іграшки на полицях, а не під

ногами. Скажіть, що набагато швидше можна відшукати улюблену машинку, якщо вона лежить на своєму місці. Розкажіть, як вам приємно знаходитися в чистій кімнаті. Тоді малюк з більшим ентузіазмом займеться прибиранням!

3. Зробіть прибирання веселою грою. Нам, дорослим, часто буває важко заставити себе зробити прибирання в квартирі! А ми хочемо, щоб дитина з радістю приступила до такого “веселого” завдання... Тому пригадаймо, що гра — це провідна діяльність в дитинстві, і використаємо це! Необхідно перетворити нудне прибирання іграшок в захоплюючий квест “віднайди всі машинки”, “де сховався лев”. Або влаштуйте змагання “хто швидше заповнить корзину”. Ввімкніть веселу музику, переодягніться у чарівників чи перетворіться у роботів і складайте речі в комод так, як робили би це вони!

4. Постійність і послідовність — ваші помічники! Щоб прибирання іграшок, складання речей в шафу, миття своєї кружки після чаю стали звичними справами, про які не потрібно нагадувати, будьте послідовними у цих правилах і вимогах. Якщо з найменшого віку ви будете кожен день демонструвати дитині, як скласти іграшки перед сном, то з часом малюк почне це робити сам. крім того для нього це стане звичкою, своєрідним ритуалом, нормою повсякденного життя.

5. дитині! Почніть разом, або нехай почне дитина, а ви допоможіть закінчити. Не слід одразу вимагати у дитини повної чистоти без вашої допомоги! Таким способом ви лише відіб’єте бажання!

6. Ніколи не використовуйте прибирання в якості покарання. Тоді у дитини сформується ставлення до прибирання як до чогось негативного і неприємного! А тоді вам уже не так просто буде змусити навести порядок.

7. Хваліть і заохочуйте дитину. акцентуйте увагу на стараннях і на чистоті, яка стала у кімнаті.

8. Не перевантажуйте дитину прибиранням! Пам’ятайте, що до певного віку діти не знають поняття “треба”, “мушу”, вони роблять лише те, що цікаво і “хочу”. Тому зважайте на можливості і вміння дитини, на її зацікавленість. Але і не спускайте багато з рук. Пам’ятайте, що все має бути в міру.

14.04.2020

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА.

Нам батькам, зручно, коли дітей не чути при перегляді мультфільмів, ми можемо зайнятися своїми справами і не відволікатися. Але знайте, що не всі вони будуть корисними. Контролюйте те, що дивляться ваші діти і пам’ятайте- час проведений за гаджетами краде ваше спілкування з дитиною.

Вплив мультфільмів на психічний розвиток дітей

Мультики впливають на розвиток всіх сфер психіки. По-перше, через них дитина засвоює способи поведінки, алгоритми досягнення цілей. По-друге, мультфільми надзвичайно розвивають емоційну сферу, вони вчать бути у відносинах – дружити, любити, допомагати, відстоювати своє, ділитись... По-третє, вони дають великий пізнавальний ефект – через них дитина отримує знання про явища та предмети, розвиває мислення, пам'ять, увагу, сприймання та уяву.

А тепер скажемо кілька слів про вплив мультфільмів на здоров'я дітей. Відомо, що дуже динамічні сцени і кадри з яскравими спалахами негативно діють на психіку і нервову систему малюків. Дуже важливо не допускати безконтрольного перегляду дітьми анімаційної продукції. Так, як психіка у дітей найбільш нестійка, вони особливо сильно піддаються негативному впливу. Ті діти, які проводять біля телевізорів більшу частину часу, не вміють фільтрувати інформацію, вони звикли приймати за аксіому і не можуть захиститися від впливовості неякісних телепередач і мультфільмів. Одним з ефективних інструментів розвитку і виховання дитини є також анімація. При цьому час, який дитина проводить біля екрану телевізора не має перевищувати встановлених норм (за даними Вікових норм Всесвітньої організації охорони здоров'я):

- дошкільний вік (3-7 років) – не більше 30 хв.;
- молодшим шкільний вік (7-10 років) – не більше 30 – 50 хв.;
- старший шкільний вік (11-18 років) – 1 – 3 год.;

За великим рахунком, вплив мультфільмів позначається позитивно на розвиток дитини. Варто тільки серйозно і відповідально підходити до вибору переліку мультфільмів для перегляду малюкам.

Правильні мультфільми здатні:

- стати хорошими помічниками у вихованні. У деяких персонажів діти переймають манери поведінки, їх вміння взаємодіяти з навколишнім світом. Деякі вчать доброти, щирості, поступливості і співпереживання. Вчать не здаватися, боротися зі злом і справлятися з усіма труднощами;
- хороші мультфільми розвивають креативність дітей. При перегляді яскравих, неординарних картинок включається фантазія, нестандартне мислення і може бути початком творчості;
- розвивати мову. Слухаючи грамотну та красиву мову героїв мультфільмів, діти поповнюють свій лексичний запас і можуть у хорошому сенсі здивувати батьків деякими висловлюваннями та афоризмами;
- розвивати уяву, пам'ять і мислення дитини. Це відбувається в процесі сприйняття і аналізу того, що відбувається порівняння, встановлення логіки, послідовності подій, а також міркувань за підсумками переглянутого;
- навчатися навколишньому світу, з їх допомогою дитина може навчитися рахувати, читати, говорити іноземною мовою, вивчати геометричні фігури, кольори і отримувати різні енциклопедичні знання.

Але, не дивлячись на те, що плюсів досить багато, звичайний перегляд може негативно позначитися на дитині. Тому, дитячі психологи часто говорять про те, що багато мультфільмів надають і негативний вплив на психіку дітей:

- надмірна агресія персонажів та сцени насильства. Як правило, більшість головних героїв є агресивними і завдають шкоди своєму оточенню. Дуже часто діти наслідують головних героїв таких мультфільмів;
- безкарність персонажів у мультфільмах. Негативні вчинки персонажів не караються, а в окремих випадках вони навіть демонструються як позитивні моменти. При цьому в дітей часто формується створений стереотип вседозволеності, який в майбутньому призводить до неприємних наслідків;
- добро і зло практично не розділяються, між ними в мультфільмах не існує певної межі. Досить часто позитивні персонажі вчиняють негативні дії щоб досягти благих цілей;
- жаргонні, нецензурні вирази. Навіть, на перший погляд, у позитивних мультиках часом проскакують такі вирази. Діти відразу запам'ятовують «цікаві» слова. Батьки говорять одне, а мультики показують, що лаятись можна, авторитет батьків при цьому може похитнутися.

Ніхто не буде заперечувати, що такі мультфільми, як: «Карлсон», «Крокодил Гена і Чебурашка», «Дядя Стьопа велетень», «Дядько Федір» герої з «Простоквашено» та інші були і залишаються комфортними для дитячої психіки, вони вчать їх доброму та прекрасному. Хоча сьогодні й вони піддаються критиці. Мультфільм «Крихітка Єнот» – повчає, що нетреба вороже ставитися до інших, а потрібно просто посміхнутись і тоді, як у пісні «Від посмішки похмурий день світліше...». Як щодо відомої усім фрази Кота Леопольда: «Друзі, давайте жити дружно!» – хіба може бути щось краще?!

Пам'ятайте, що ні один мультфільм або передача не замінять живе людське спілкування.

15.04.2020

ПОРАДИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА **ЯК ВИХОВАТИ ОСОБИСТІТЬ**

Щиро радійте кожному, навіть найменшому, успіху дитини.

Хваліть конкретні вчинки дитини. Хваліть дитину на людях, а критикуйте наодинці. Хваліть за активність та ініціативність. Це розвиватиме впевненість дитини у собі та у власних силах.

Пам'ятайте, що негативна оцінка — ворог інтересу й творчості.

Ускладнюйте завдання поступово. Переходьте до наступного завдання лише за умови, що в дитини не виникло жодних труднощів під час виконання попереднього, простішого завдання.

Створюйте ситуації успіху, аби дитина відчула себе «творцем обставин», повірила в те, що може самостійно досягти високих результатів. Це формуватиме у неї стійкість в боротьбі з життєвими труднощами та інтерес до навчання, розвиватиме почуття власної гідності.

Виховуйте у дитини віру у власні сили, підбадьорюйте її, дайте зрозуміти, що завжди готові підтримати: «Добре зробив!», «Я впевнений, ти впораєшся!»,

«Молодець! Як гарно у тебе виходить. Твоя робота буде найліпшою!», «Ми тобою пишаємося».

Вірте в дитину. Оптимізм та віра батьків дають дитині почуття захищеності, підвищують її самооцінку, а страх чи сумніви — знижують.

Обирайте різноманітні види діяльності, в яких дитина могла б реалізувати власний потенціал, проявити себе з ліпшої сторони.

Виявляйте почуття щирої поваги й зацікавленості тим, що дитина робить самостійно.

Пропонуйте свою допомогу лише тоді, коли бачите метання дитини, відчуваєте, що вона потрапила в скрутне становище і не може розв'язати проблему.

Навчайте дитину бути відповідальною за свої вчинки.

Виховуйте наполегливість, цілеспрямованість, прагнення доводити справи до кінця.

Розвивайте комунікативні навички дитини, виховуйте доброзичливу, ввічливу й впевнену манеру спілкування.

Пам'ятайте, дитина — унікальна особистість. Цінують її індивідуальність, підтримуйте й розвивайте!

16.04.2020

Як виховати щасливих і здорових дітей

Оволодіння одними з виховних порад, які тут наводяться, може потребувати чималих зусиль, оволодіння іншими – прийти природним чином. Деякі з цих навичок стануть для вас проблемою, але при цьому легко підкоряться вашому чоловіку, й навпаки. Проте позитивний момент полягає в тому, що у процесі їх набуття ви усвідомите, що по-справжньому важливо для дитини, а що є другорядним. І, нарешті, після того як ви оволодієте цими десятьма базовими навичками, ви припините турбуватися про несуттєве, станете прекрасними батьками, будете радіти за своїх дітей.

Зробіть світ дитини цілісним

Небагато що в житті важливіше, ніж виховання в дітей почуття віри в себе та впевненості у своїх силах. Це ті якості, які дозволять їм оволодіти й іншими необхідними навичками.

Упевненість у собі приходить переважно з почуттям упевненості в навколишньому світі. Якщо ви вірите, що ваш власний світ цілісний і незмінний (у правильному значенні цього слова), вам буде набагато простіше знайти своє місце в ньому. Батьки повинні докласти всіх зусиль, щоб важливі аспекти світу їхніх дітей були надійними, несуперечливими та послідовними.

Поряд із цим ви повинні забезпечити вашій дитині позитивну самооцінку. Вам слід казати їй про те, яка вона добра, а не про те, яка егоїстична; частіше нагадувати, що важливіше гідно програвати, ніж бути найшвидшим і найспритнішим у світі. Вам варто переконати її в тому, що вона може

досягти навіть більшого, ніж сама передбачає й очікує від себе, і що ви дуже вірите в неї.

Демонструйте дітям чарівництво

Незрозуміло, чому багато батьків підтримують віру своїх дітей у Діда Мороза (іноді обставини просто змушують до цього або ми боїмось піддатись остракізму інших батьків у школі), але при цьому зовсім не демонструють дітям іншого чарівництва. Тим не менше, дива – це невід'ємна частина дитинства, це свобода від реальності, що виснажує та стомлює, від тягара відповідальності, від обмежень дорослого життя. До вісімнадцяти років ми повинні повноцінно виховати наших дітей, поступово познайомити їх з реальністю, відповідальністю й зобов'язаннями, але крім цього ми також повинні всіма силами намагатись надовго зберегти присутність дива в їхньому житті.

Надайте дітям особистий простір

Перша й основна вимога для того, щоб діти могли насолоджуватися чарами, – це чисте полотно. Вони можуть творити дива самі по собі й лише хочуть, щоб ми пішли з дороги й не заважали їм. Маленькі діти здатні вірити у всілякі дива. Підлога в їхній спальні – це мініатюрне поле бою, ванна перетворюється на олімпійський басейн, а конструктор на справжній космічний корабель.

Більше того, діти вільні від передбачливості й далекоглядності, які іноді здатні зіпсувати нам смак життя. Доросла людина лежить на пляжі, хвилі омивають її тіло, але разом із приємною млістю її не покидає думка про те, що їй ще доведеться довго та копітко вимивати пісок з волосся. Маленькі діти, навпаки, можуть щасливо вивозитись у багні або фарбі, не підозрюючи, скільки сил треба витратити, щоб відмити їх самих та їхні речі, вони безтурботно радіють і веселяться до того часу, доки ми мовчимо й не псуємо їм задоволення похмурими розповідями про прання.

Навчіть дітей відрізняти хороше від поганого

Ми всі припускаємось помилок. Ми знаємо про це, як і про те, що це властиво природі людини, це нормально. Біда в тому, що нам часто не подобається визнавати власні помилки перед нашими дітьми. Але нам необхідно навчити їх розпізнавати й визнавати свої помилки. Вони повинні не тільки знати, що помилятися – це майже завжди нормально, а й різницю між правильним і неправильним вибором у життєвих ситуаціях. При необхідності діти повинні вміти робити морально правильний вибір.

Усі ми хочемо, щоб діти замислювалися про свої вчинки. Як батькам вам необхідно докласти всіх зусиль, щоб у них ніколи не виникали такі думки, як: «Якщо я вкраду цю шоколадку, ніхто не помітить і не зловить мене» або «Я знаю, що мій друг потрапив у біду, але я занадто зайнятий, нехай хтось

інший втрутиться й допоможе йому». У вас є вісімнадцять років на те, щоби прищепити їм важливі загальнолюдські цінності, адже коли діти самі замислюються (і будуть замислюватися) про себе і свої вчинки, вони спираються на той фундамент, який заклали їм ви.

Навчайте дітей думати

Мислення складається не тільки зі здатності оперувати розумовими процесами на базі логіки та логічних умовиводів, хоча це дуже важлива частина. Мислення також полягає у здатності формулювати ідеї й думки і самостійно приймати рішення. Досвідчені шкільні вчителі здатні допомогти в розвитку цієї навички, але основна частина роботи все ж лежить на нас – батьках. Тому, якщо наші діти досягають віку вісімнадцяти років і не у змозі ефективно мислити, нам нема кого звинувачувати окрім себе.

Нехай діти ведуть вас за собою

Батькам дуже просто бачити себе в якості лідера сім'ї (за винятком чудернацьких суперечок про те, хто головніше – мама чи тато). Ви старші, ви приймаєте на себе відповідальність за сім'ю, і діти роблять те, що ви кажете. У певному сенсі, ця установка правильна. Звісно ж, існують ситуації, коли потрібен підхід «Роби-як-я-кажу-без-обговорень-і-негайно».

Але в сім'ї ви також лідер особливої команди, що має особливу мету – розвивати потенціал кожного члена команди до максимально можливого рівня. І способи досягнення цієї мети відрізняються в залежності від унікальних особистісних особливостей кожного. Неважливо, одна у вас дитина чи кілька, мудрий лідер прислухається до своєї команди й адаптує кожну задачу з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей всіх її членів.

Це не означає відсутність контролю або дисципліни і не має на увазі брак поваги: усі члени команди повинні брати участь і нести свій тягар відповідальності. Просто це приклад того, як варто братися за справу, щоб діти досягали кращих результатів, повністю розкривались, не намагаючись докорінно змінити свою індивідуальність, свої природні сильні та слабкі сторони. Такий командний підхід ви з упевненістю можете використовувати у своїй родині.

Забудьте про корисний час

Часто буває так, що в сім'ях народжуються діти з невеликою різницею у віці – два-три роки. Коли народжується молодша дитина, матері доводиться присвячувати більшу частину свого часу їй. При цьому ще треба стежити за старшою дитиною, читати їй, ловити її по квартирі, годувати, купати, піднімати, коли вона падає, саджати на велосипед, грати з нею тощо. І все це найчастіше супроводжується грудним годуванням молодшої дитини. Іноді на допомогу приходять чоловік, родичі або няня.

При цьому мати не проводить стільки ж часу зі старшою дитиною, як раніше. Навіть якщо намагатися приділяти старшій дитині більше часу, коли, наприклад, молодша спить, це не замінює повноцінного спілкування. Можна годину веселитися, грати з дитиною, щось ліпити із пластиліну або будувати кубики, але вона, швидше за все, буде відчувати певний дискомфорт, щось натягнуте й неприродне відбудуватиметься між матір'ю та дитиною.

У такому випадку замість «розписаних» занять проводьте вільний час з дитиною, займаючись звичайними справами. Купайте її, годуйте, укладайте спати. Ви помітите, що набагато легше знаходите спільну мову з дитиною саме за такими буденними повсякденними заняттями. Малюк буде добре й повноцінно спілкуватися з вами та виглядати при цьому щасливим і більш розслабленим. Іншими словами, перестаньте проводити з дитиною «корисний» час і переходьте просто до режиму реального часу.

Цінують важливість проміжних результатів так, як і всієї задачі в цілому

Ви можете бути вкрай роздратовані тим, що ваша шестирічна донька все ще не вміє користуватися ножем і виделкою, або що ваш дванадцятирічний син не може самостійно скласти шкільний рюкзак, не забувши при цьому половину потрібних йому речей. Іноді вам хочеться зірватися й накричати на своїх дітей за той безлад, який вони залишають після себе, за їхню нездатність подумати наперед або порозмовляти з дорослою людиною так, щоби при цьому не замикатись у собі.

Головне, що необхідно враховувати для вашої користі й користі дітей, це те, що у вас у розпорядженні є багато років, щоб підготувати їх до життя у великому світі. Коли ви зневірюєтесь, зробіть крок назад і помилуйтеся, як далеко ви просунулися у вихованні (принаймні, ви більше не годуєте вашу шестирічну доньку з ложечки), і як багато вам ще належить пройти (треба ще навчити її правильно користуватися столовим ножем).

Важливо задати правильний темп собі й дитині. Немає необхідності форсувати події та надто тиснути на неї, щоб вона стала повністю самостійною до шести-семи років, але, з іншого боку, не можна відправляти дитину у великий світ, не навчивши її користуватися пральною машиною або їсти у громадських місцях охайно та з гідністю. Тому найкраще, що ви можете зробити для своїх дітей, це зосередитись на досягненні найближчої мети, не випускаючи з поля зору кінцевий результат.

Вивчайте з дітьми значення та цінність грошей

Коли ваші діти нарешті подорослішають і покинуть дім, ви ж не хочете, щоб вони влазили в борги, ви також не хочете, щоб діти смітили грішми та витрачали їх даремно, коли є можливість заощадити й відкласти на щось справді цінне. Ви ж хочете, щоб діти відчували співчуття до інших людей, які мають менше, ніж вони, чи то друг з меншою зарплатою, чи дитина на

іншому кінці світу, яка голодує. Тому дуже важливо вже зараз навчити дітей усвідомлювати значення грошей у нашому житті.

Давайте дітям трохи грошей, щоб вони засвоїли їх цінність

Звісно, догляд за дітьми і так потребує коштів. Проте давати дітям гроші – це норма. При цьому ви можете виділяти їм тільки те, що вони зароблять (це, звісно, досить жорстко, коли діти ще маленькі), але переважна більшість батьків дійсно дають своїм дітям деяку суму грошей у формі винагороди або в якій-небудь іншій формі. Так ми можемо навчити їх того, що гроші не приходять до нас самі, їх треба заробляти, доклавши певних зусиль.

Доведіть, що їсти корисні продукти можна з радістю

Якщо ви відчуваєте, що вам багато чого ще належить зробити для здорового способу життя своїх дітей, розбийте цю задачу на кілька етапів. Установіть собі часові рамки, наприклад: організація більш здорової дієти дитини до травня або розвиток звички проводити більше часу на повітрі до кінця літа. Не ставте перед собою нездійсненних завдань, дотримуйтеся чітко наміченого плану й робіть це разом з усією родиною.

Зміцнюйте сімейні узи

Якщо в сім'ї більше однієї дитини, ваше найважливіше завдання – докласти всіх зусиль, щоб між дітьми був дійсно міцний зв'язок на все життя. Які б не були хороші друзі, родина завжди цінніше й дорожче. Коли людина переживає важкі життєві ситуації, такі як розлучення, важку втрату, велике горе, вона потребує підтримки та розради членів своєї сім'ї. Коли ж усе добре й радісно, ми хочемо, щоб сім'я розділила наш успіх, і, якщо потрібно, заради рідної людини ми кидаємо все й летимо в іншу частину світу. Сім'я безцінна.

17.04.2020

Як виховати щасливих і здорових дітей

Оволодіння одними з виховних порад, які тут наводяться, може потребувати чималих зусиль, оволодіння іншими – прийти природним чином. Деякі з цих навичок стануть для вас проблемою, але при цьому легко підкоряться вашому чоловіку, й навпаки. Проте позитивний момент полягає в тому, що у процесі їх набуття ви усвідомите, що по-справжньому важливо для дитини, а що є другорядним. І, нарешті, після того як ви оволодієте цими десятьма базовими навичками, ви припините турбуватися про несуттєве, станете прекрасними батьками, будете радіти за своїх дітей.

Зробіть світ дитини цілісним

Небагато що в житті важливіше, ніж виховання в дітей почуття віри в себе та впевненості у своїх силах. Це ті якості, які дозволять їм оволодіти й іншими необхідними навичками.

Упевненість у собі приходить переважно з почуттям упевненості в навколишньому світі. Якщо ви вірите, що ваш власний світ цілісний і незмінний (у правильному значенні цього слова), вам буде набагато простіше знайти своє місце в ньому. Батьки повинні докласти всіх зусиль, щоб важливі аспекти світу їхніх дітей були надійними, несуперечливими та послідовними.

Поряд із цим ви повинні забезпечити вашій дитині позитивну самооцінку. Вам слід казати їй про те, яка вона добра, а не про те, яка егоїстична; частіше нагадувати, що важливіше гідно програвати, ніж бути найшвидшим і найспритнішим у світі. Вам варто переконати її в тому, що вона може досягти навіть більшого, ніж сама передбачає й очікує від себе, і що ви дуже вірите в неї.

Демонструйте дітям чарівництво

Незрозуміло, чому багато батьків підтримують віру своїх дітей у Діда Мороза (іноді обставини просто змушують до цього або ми боїмось піддатись остракізму інших батьків у школі), але при цьому зовсім не демонструють дітям іншого чарівництва. Тим не менше, дива – це невід'ємна частина дитинства, це свобода від реальності, що виснажує та стомлює, від тягара відповідальності, від обмежень дорослого життя. До вісімнадцяти років ми повинні повноцінно виховати наших дітей, поступово познайомити їх з реальністю, відповідальністю й зобов'язаннями, але крім цього ми також повинні всіма силами намагатись надовго зберегти присутність дива в їхньому житті.

Надайте дітям особистий простір

Перша й основна вимога для того, щоб діти могли насолоджуватися чарами, – це чисте полотно. Вони можуть творити дива самі по собі й лише хочуть, щоб ми пішли з дороги й не заважали їм. Маленькі діти здатні вірити у всілякі дива. Підлога в їхній спальні – це мініатюрне поле бою, ванна перетворюється на олімпійський басейн, а конструктор на справжній космічний корабель.

Більше того, діти вільні від передбачливості й далекоглядності, які іноді здатні зіпсувати нам смак життя. Доросла людина лежить на пляжі, хвилі омивають її тіло, але разом із приємною млістю її не покидає думка про те, що їй ще доведеться довго та копітко вимивати пісок з волосся. Маленькі діти, навпаки, можуть щасливо вивозитись у багні або фарбі, не підозрюючи, скільки сил треба витратити, щоб відмити їх самих та їхні речі, вони безтурботно радіють і веселяться до того часу, доки ми мовчимо й не псуємо їм задоволення похмурими розповідями про прання.

Навчіть дітей відрізняти хороше від поганого

Ми всі припускаємось помилок. Ми знаємо про це, як і про те, що це властиво природі людини, це нормально. Біда в тому, що нам часто не

подобається визнавати власні помилки перед нашими дітьми. Але нам необхідно навчити їх розпізнавати й визнавати свої помилки. Вони повинні не тільки знати, що помилятися – це майже завжди нормально, а й різницю між правильним і неправильним вибором у життєвих ситуаціях. При необхідності діти повинні вміти робити морально правильний вибір.

Усі ми хочемо, щоб діти замислювалися про свої вчинки. Як батькам вам необхідно докласти всіх зусиль, щоб у них ніколи не виникали такі думки, як: «Якщо я вкраду цю шоколадку, ніхто не помітить і не зловить мене» або «Я знаю, що мій друг потрапив у біду, але я занадто зайнятий, нехай хтось інший втрутиться й допоможе йому». У вас є вісімнадцять років на те, щоби прищепити їм важливі загальнолюдські цінності, адже коли діти самі замислюються (і будуть замислюватися) про себе і свої вчинки, вони спираються на той фундамент, який заклали їм ви.

Навчайте дітей думати

Мислення складається не тільки зі здатності оперувати розумовими процесами на базі логіки та логічних умовиводів, хоча це дуже важлива частина. Мислення також полягає у здатності формулювати ідеї й думки і самостійно приймати рішення. Досвідчені шкільні вчителі здатні допомогти в розвитку цієї навички, але основна частина роботи все ж лежить на нас – батьках. Тому, якщо наші діти досягають віку вісімнадцяти років і не у змозі ефективно мислити, нам нема кого звинувачувати окрім себе.

Нехай діти ведуть вас за собою

Батькам дуже просто бачити себе в якості лідера сім'ї (за винятком чудернацьких суперечок про те, хто головніше – мама чи тато). Ви старші, ви приймаєте на себе відповідальність за сім'ю, і діти роблять те, що ви кажете. У певному сенсі, ця установка правильна. Звісно ж, існують ситуації, коли потрібен підхід «Роби-як-я-кажу-без-обговорень-і-негайно».

Але в сім'ї ви також лідер особливої команди, що має особливу мету – розвивати потенціал кожного члена команди до максимально можливого рівня. І способи досягнення цієї мети відрізняються в залежності від унікальних особистісних особливостей кожного. Неважливо, одна у вас дитина чи кілька, мудрий лідер прислухається до своєї команди й адаптує кожну задачу з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей всіх її членів.

Це не означає відсутність контролю або дисципліни і не має на увазі брак поваги: усі члени команди повинні брати участь і нести свій тягар відповідальності. Просто це приклад того, як варто братися за справу, щоб діти досягали кращих результатів, повністю розкривались, не намагаючись докорінно змінити свою індивідуальність, свої природні сильні та слабкі сторони. Такий командний підхід ви з упевненістю можете використовувати у своїй родині.

Забудьте про корисний час

Часто буває так, що в сім'ях народжуються діти з невеликою різницею у віці – два-три роки. Коли народжується молодша дитина, матері доводиться присвячувати більшу частину свого часу їй. При цьому ще треба стежити за старшою дитиною, читати їй, ловити її по квартирі, годувати, купати, піднімати, коли вона падає, саджати на велосипед, грати з нею тощо. І все це найчастіше супроводжується грудним годуванням молодшої дитини. Іноді на допомогу приходять чоловік, родичі або няня.

При цьому мати не проводить стільки ж часу зі старшою дитиною, як раніше. Навіть якщо намагатися приділяти старшій дитині більше часу, коли, наприклад, молодша спить, це не замінює повноцінного спілкування. Можна годину веселитися, грати з дитиною, щось ліпити із пластиліну або будувати кубики, але вона, швидше за все, буде відчувати певний дискомфорт, щось натягнуте й неприродне відбудуватиметься між матір'ю та дитиною.

У такому випадку замість «розрахункових» занять проводьте вільний час з дитиною, займаючись звичайними справами. Купайте її, годуйте, укладайте спати. Ви помітите, що набагато легше знаходите спільну мову з дитиною саме за такими буденними повсякденними заняттями. Малюк буде добре й повноцінно спілкуватися з вами та виглядати при цьому щасливим і більш розслабленим. Іншими словами, перестаньте проводити з дитиною «корисний» час і переходьте просто до режиму реального часу.

Цінують важливість проміжних результатів так, як і всієї задачі в цілому

Ви можете бути вкрай роздратовані тим, що ваша шестирічна донька все ще не вміє користуватися ножем і виделкою, або що ваш дванадцятирічний син не може самостійно скласти шкільний рюкзак, не забувши при цьому половину потрібних йому речей. Іноді вам хочеться зірватися й накричати на своїх дітей за той безлад, який вони залишають після себе, за їхню нездатність подумати наперед або порозмовляти з дорослою людиною так, щоби при цьому не замикатись у собі.

Головне, що необхідно враховувати для вашої користі й користі дітей, це те, що у вас у розпорядженні є багато років, щоб підготувати їх до життя у великому світі. Коли ви зневірюєтеся, зробіть крок назад і помилуйтеся, як далеко ви просунулися у вихованні (принаймні, ви більше не годуєте вашу шестирічну доньку з ложечки), і як багато вам ще належить пройти (треба ще навчити її правильно користуватися столовим ножем).

Важливо задати правильний темп собі й дитині. Немає необхідності форсувати події та надто тиснути на неї, щоби вона стала повністю самостійною до шести-семи років, але, з іншого боку, не можна відправляти дитину у великий світ, не навчивши її користуватися пральною машиною або їсти у громадських місцях охайно та з гідністю. Тому найкраще, що ви можете зробити для своїх дітей, це зосередитись на досягненні найближчої мети, не випускаючи з поля зору кінцевий результат.

Вивчайте з дітьми значення та цінність грошей

Коли ваші діти нарешті подорослішають і покинуть дім, ви ж не хочете, щоб вони влазили в борги, ви також не хочете, щоб діти смітили грішми та витрачали їх даремно, коли є можливість заощадити й відкласти на щось справді цінне. Ви ж хочете, щоб діти відчували співчуття до інших людей, які мають менше, ніж вони, чи то друг з меншою зарплатою, чи дитина на іншому кінці світу, яка голодує. Тому дуже важливо вже зараз навчити дітей усвідомлювати значення грошей у нашому житті.

Давайте дітям трохи грошей, щоб вони засвоїли їх цінність

Звісно, догляд за дітьми і так потребує коштів. Проте давати дітям гроші – це норма. При цьому ви можете виділяти їм тільки те, що вони зароблять (це, звісно, досить жорстко, коли діти ще маленькі), але переважна більшість батьків дійсно дають своїм дітям деяку суму грошей у формі винагороди або в якій-небудь іншій формі. Так ми можемо навчити їх того, що гроші не приходять до нас самі, їх треба заробляти, доклавши певних зусиль.

Доведіть, що їсти корисні продукти можна з радістю

Якщо ви відчуваєте, що вам багато чого ще належить зробити для здорового способу життя своїх дітей, розбийте цю задачу на кілька етапів. Установіть собі часові рамки, наприклад: організація більш здорової дієти дитини до травня або розвиток звички проводити більше часу на повітрі до кінця літа. Не ставте перед собою нездійсненних завдань, дотримуйтеся чітко наміченого плану й робіть це разом з усією родиною.

Зміцнюйте сімейні узи

Якщо в сім'ї більше однієї дитини, ваше найважливіше завдання – докласти всіх зусиль, щоб між дітьми був дійсно міцний зв'язок на все життя. Які б не були хороші друзі, родина завжди цінніше й дорожче. Коли людина переживає важкі життєві ситуації, такі як розлучення, важку втрату, велике горе, вона потребує підтримки та розради членів своєї сім'ї. Коли ж усе добре й радісно, ми хочемо, щоб сім'я розділила наш успіх, і, якщо потрібно, заради рідної людини ми кидаємо все й летимо в іншу частину світу. Сім'я безцінна.

20.04.2020

ПОРАДИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

ЯК ПЕРЕЖИТИ КАРАНТИН І ЗАЛИШИТИСЬ СПОКІЙНИМИ БАТЬКАМИ?

Паніка – психічний стан людей — несвідомий, нестримний страх, викликаний небезпекою, що охоплює людину. Вірус – це загроза, і в умовах нестабільності, у тривозі за своє життя і здоров'я близьких, не рідко ми втрачаємо критичне мислення і впадаємо в панічні стани.

Що можна зробити, щоб уберегти себе та корисно і безпечно провести час вдома з дітьми, в умовах ізоляції у зв'язку із загрозою розповсюдження коронавірусу?

Ось декілька порад.

1. **Обмежте контакти**людей в соцмережах, від яких ви отримуєте інформацію про карантин, його перебіг, актуальний стан. Оберіть для себе декілька авторитетних осіб чи джерел від яких іде суха, фактична інформація, без зайвого аналізу ситуації та особистісних оціночних суджень.
2. **Відслідкуйте свої почуття**.Коли діти і батьки знаходяться в обмеженому просторі досить довгий час, закономірно що виникає дуже багато різноманітних ситуацій, на які ми так чи інакше реагуємо. Дуже важливо в цей момент зрозуміти які саме у вас почуття – страх, злість, тривога, лють, роздратування чи яке-небудь інше і відчутти що саме їх викликало. Оскільки, може відбутись підміна почуттів, коли, наприклад, ви можете злитись на підвищення курсу валют і через це сильно накричати на дитину за розлитий чай. Намагайтесь розмежовувати, які саме почуття і до кого чи чого, ви відчуваєте.
3. **Не замовчуйте власні переживання стосовно карантину**.Діти все відчують, вони розуміють, що є певне напруження і батьки стривожені. Необхідно спокійно пояснити дітям ситуацію простою та зрозумілою мовою, без зайвої паніки сказати про свої відчуття занепокоєння та тривоги і розповісти про елементарні правила особистої гігієни, які можуть захистити від вірусів (регулярно мити руки, не брати нічого брудного до рота, зайвий раз не цілуватися і не обійматися...). Для маленьких дітей ці правила можна перетворити на гру.
4. **Утворіть ритуали**. Ізоляція – це свого роду криза, це зміна стабільності і звичайного режиму. Завдання для батьків в цей час організувати нові ритуали, які забезпечать стабільність дітям. Це можуть бути: фізична зарядка в певний час, телефонні та відео дзвінки з рідними, спільне приготування їжі, ігрові турніри з різноманітних настільних чи активних ігор.
5. **Організуйте дітям ігрову діяльність**.Під час карантину можна пограти в різні навчальні ігри або розважальні.
6. **Створіть резервний список активностей та ігор з дітьми**,в який можна глянути, коли буде здаватись, що зробили вже все що можливо.
7. **Підтримуйте свій ресурс**.Насправді батьки легко можуть взаємодіяти зі своїми дітьми, якщо мають на це ресурс і є наповнені. І тут головне зрозуміти, що в даний період ізоляції не всі ваші дії повинні мати якийсь сенс. В звичайному ритмі ми звикли ставити перед собою певні завдання, виконувати їх і від цього отримувати енергію. Наразі ситуація змінилась – необхідно навчитись отримувати задоволення від процесу, а не від результату. Дозвольте собі робити щось без конкретної цілі. Спробуйте зрозуміти, що підходить більше для вас – перегляд фільмів, рукоділля, читання книг, онлайн-навчання, спорт вдома.
Ще один важливий момент стосовно внутрішнього ресурсу – не плануєте далеко наперед. Оскільки ситуація не зовсім стабільна, не ставте конкретних планів, щоб не розчаровуватися у випадку їх нереалізації.

21.04.2020

ВАШ МАЛЮК НЕ ХОЧЕ ОДЯГАТИСЯ?

1. Для початку дізнайтесь **чи зручний одяг для вашої дитини**, чи приємний до тіла, чи правильний розмір.
2. **Іноді не варто декларативно оголошувати дитині: «А зараз ми будемо одягатися!»** – І насуватися на неї з купою речей. Це може її налякати і все зіпсувати. Навпаки, краще почати одягати малюка непомітно, між справою, коли він, наприклад, поглинений грою або розгляданням картинок в книжці.
3. **А іноді варто попередити дитину, що будемо одягатися. Це діє для більш старших дітей.** Таким чином ми даємо можливість малюкові доробити розпочату справу.
4. **Давайте малюкові більше проявляти самостійність.** Нехай він сам одягне ті речі, які вміє. Намагайтесь періодично розширяти коло «самостійних речей».
5. **Зробіть процес одягання цікавим**– порухайте пальчики, назвіть їх, коли одягаєте перчатки; порухайте гудзики, обговоріть їх кольори поки застібаєте кофтину; розкажіть історію про потяг, який їде в тунель, коли рука потрапляє в рукав. Захопіть малюка самим процесом одягання. Намагайтесь не мовчати.
6. **Давайте дитині можливість обирати одяг.** Зробіть загальні рамки, наприклад одягаємо светер, а дитина нехай вибере який саме – блакитний або з квіточками? Але не перестарайтесь. Взагалі намагайтесь менше «торгуватися», оскільки потім будь-яка прогулянка може перетворитися на торги.
7. **Іноколи погодьтесь на «незрозумілий» вибір дитини.** Нехай дитина отримає власний досвід того, що в теплій кофті, коли на вулиці +30, дуже жарко
8. **Іноколи намагайтесь разом з дитиною обрати одяг ввечері** – коли вибір зроблено заздалегідь дитина менше капризує.
9. **Старшим дітям надавайте право вибору, коли купуєте одяг.** До чотирьох років діти вже зазвичай звертають увагу на те, як вони одягнені.
10. І на останок, пам'ятайте, **ваш гарний настрій передається дитині.** Якщо ви у гарному гуморі, процес одягання повинен пройти швидко.

22.04.2020



Критерії готовності дитини до школи

Щоб адаптація до школи проходила нормально і у дитини не зникло бажання вчитися, малюк повинен бути **ГОТОВИЙ ДО ШКОЛИ.**

Існує ряд показників, за якими ми можемо визначити чи готова дитина до школи. Тут зібрані **всі основні критерії, за якими психологи здійснюють відбір.**

Отже, було б добре якби дитина змогла б:

1. Назвати себе (П. І. Б.), маму, тата, бабусю, дідуся (орієнтація у внутрішньосімейних зв'язках)
2. Знати пори року, кількість і назви місяців у році, днів у тижні. Знати які зараз рік, тиждень, день. Вміти відповісти на питання типу «Коли птахи відлітають на південь», «Коли холодно і іде сніг», «в який день люди не ходять на роботу», «В яку пору року листя жовтіє» ...
3. Розказати назви всіх оточуючих її предметів: меблі, посуд, одяг, побутові та електроприлади, рослин, тварин, явищ природи, назви улюблених мультфільмів, казок, книжок, імена улюблених героїв.
4. Вміти прочитати (можна по складам) невеликий, простий текст з декількох речень.
5. Бути в змозі написати або скопіювати просту фразу, наприклад, «він їв суп»
6. Прямий і зворотний відлік в межах 20.
7. Вміти складати і віднімати числа в межах 10.
8. Володіти навичками узагальнення (в картинках вибрати що об'єднує ...), виключення з ряду.
9. Знаходити схожість і відмінності між предметами.
10. Вміти скласти розповідь за картинкою або за серією картинок.
11. Знати основні геометричні фігури – коло, овал, прямокутник, трикутник, квадрат, вміти їх намалювати.
12. Запам'ятати 5-7 слів з 10 чітко названих.
13. Вміти розповісти напам'ять невеликий вірш
14. Вміти відповісти на питання: що буває раніше – обід чи вечеря, хто більший – корова або коза, у корови дитинча теля, а у коня ...
15. Знати 10-12 основних кольорів.
16. Вміти намалювати фігуру людини з усіма основними частинами тіла.
17. Слухати казку і переказати ключові події.
18. Утримувати увагу на заданому виді діяльності 10 хв.
19. Розуміти що таке школа, чим там займаються і навіщо туди ходять.
20. Вміти визначати напрямки: вперед, назад, направо, наліво, вгору, вниз.
21. Уважно слухати і виконувати завдання, які пропонуються в усній формі;
22. Може самостійно виконувати необхідне завдання за зразком, який сприймається зором.

23.04.2020

ПОРАДИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА.

Розвиток довільної уваги у дітей

Увага у дітей нерозривно пов'язана з такими якостями, як посидючість і зосередженість. Добре розвинена увага у дитини – запорука успішного навчання в школі! Існує величезна кількість ігор, завдань і вправ на розвиток уваги у дітей.

Граючи в ігри на розвиток уваги з дітьми, використовуйте принцип «від простого до складного». Слідкуйте за тим, щоб завдання були не надто складні для дитини, щоб вона з ними справлялася і не втрачала віри в свої сили. Якщо інтерес дитини до гри пропав – не наполягайте, запропонуйте цю гру наступного разу. Не забувайте хвалити малюка за успіх і правильні відповіді.

Ігри на розвиток довільної уваги у дітей

Гра «Мавпочки»

Для гри знадобляться два однакових набори з 5-7 кубиків. Чим молодша дитина, тим менша кількість кубиків має бути в наборі. Перед початком гри задайте питання і розкажіть правила гри: «Хто знає, хто такі мавпочки?» – Запитайте дитину. – «А що мавпочки люблять робити найбільше? Найбільше мавпочки люблять передражнювати і повторювати все що бачать. Давайте пограємося в мавпочок. Я буду будувати, а ви повторюйте все за мною, і мої рухи і те, як я складаю кубики». Потім починайте складати різні фігури і конструкції з кубиків, а діти за вами нехай повторюють. Для гри можна використовувати не тільки кубики, але і інші відповідні матеріали.

Наприклад, рахункові палички, картки, деталі конструктора.

Гра «Мавпочки танцюють»

У цю гру можна грати як вдома, так і на прогулянці або в будь-якому іншому місці. Це варіація на тему гри «Мавпочки», тільки без кубиків або інших допоміжних матеріалів. Запропонуйте дитині копіювати всі ваші рухи так само, як це роблять мавпочки. І показуйте різні рухи: піднімайте руки, плескайте, присідайте і так далі. Рухи змінюйте і поступово швидкість зміни рухів збільшуйте. Дитина має встигати повторювати всі рухи за вами.

Гра «Стрибає жаба»

Для гри знадобиться аркуш паперу, на якому намальовано квадрат з 9 клітинок: 3 на 3. У центрі квадрата намалюйте або наклейте вирізану з паперу жабу. Дорослий кладе лист перед малюком і пропонує йому подумки переміщати жабу по квадратах. Дорослий починає гру і говорить: «вгору», «вправо», «вниз», «вліво», «ще раз вліво». Дитині треба плеснути в долоні, коли жаба «вистрибнула» за межі квадрата. Після цього гра починається спочатку. Перед початком гри переконайтеся, що дитина орієнтується на аркуші паперу. Покажіть їй, де верх, низ, право і ліво. На прикладі поясніть малюкові, як стрибає жаба, показуючи олівцем на потрібні квадрати. Обов'язково покажіть, як жаба вистрибує за межі квадрата і що в цей момент треба плеснути в долоні.

Гра «У пошуках скарбів»

Попросіть дітей пошукати і принести вам якісь предмети або речі. Якщо гра проходить вдома, можна попросити дитину принести кубик, ляльку, книжку і олівець. На вулиці можна попросити дітей принести паличку, листочок, камінець. Якщо дитина вміє рахувати, то їй можна ускладнити завдання: «Принеси мені 3 палички, 1 камінчик, 5 травинок і 2 жовтих листочки».

24.04.2020

ПОРАДИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА.

Шановні батьки та дітки пропоную Вам пройти онлайн-тестування для майбутніх першокласників:

<https://naurok.com.ua/test/start/391823?fbclid=IwAR3Ey0BTnu7cC44h3CvAz-I8rK3WSqyP3YAcHvzozLBzIebzaZCOU6UgId4>

«50 обов'язкових завдань для дошкільника на карантин»

http://osvita.ua/school/63379/?fbclid=IwAR3UpWIDhtahNxMw-z_igpBZSd-fWDIpAVudbm3slyHe3TuGifGXeztMzMA



«Жорстоке поводження з дітьми»

<https://www.youtube.com/watch?v=1lewKos17DY>

27.04.2020

ПОРАДИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА.

Пропоную батькам разом з дітьми переглянути в продовж дня корисні підказки для дошкільників «Якщо ти скоїв поганий вчинок», Якщо ніяк не спиться» <https://www.youtube.com/watch?v=dBZtDUWR14U>

<https://www.youtube.com/watch?v=rQNYItqSfmo>

Шановні вихователі, сьогодні запрошую на онлайн консультацію в групі Viber, для вихователів о 10⁰⁰ «Як-допомгти-дітям-впоратися-зі-стресом»

28.04.2020

ПОРАДИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА.

Запрошую вихователів взяти участь у вебінарі: «Розвиток творчих здібностей дошкільників засобами ТРВЗ (робочі кейси)»

<https://vseosvita.ua/webinar/rozvitok-tvorcih-zdibnostej-doskilnikiv-zasobami-trvz-roboci-kejsi-180.html>

Пропоную батькам переглянути разом з дітьми розвивальні мультфільми в продовж дня "Корисні підказки. Загубився"

<https://www.youtube.com/watch?v=ilmlgHbvUFo>

" Увага! Інтернет!" <https://www.youtube.com/watch?v=ypVAqanYe-g>

29.04.2020

Шановні батьки, пропоную Вам в Viber – групі онлайн-консультацію «Вплив рухової активності на інтелект дитини»

Разом з дітьми переглянете в продовж дня інтерактивні розвивальні мультфільми "Корисні підказки . Електрично-фантастично"

<https://www.youtube.com/watch?v=mGAcslmgyOo>

Рекомендую вихователям ознайомитись з консультацією в Viber – групі «ПРИХОВАНІ МОТИВИ ЯБЕДНИЦТВА»

30.04.2020

ПОРАДИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Індивідуальні консультації з батьками в онлайн режимі Messenger «Профілактика капризів»

Пропоную батькам разом з дітьми подивитися Корисні підказки «Про капризи та бешкети» <https://www.youtube.com/watch?v=LKYi7pU0IPM>

Рекомендації вихователям

Переглянути вебінар:«Педагогічні підходи в роботі з дитиною-шульгою» <https://www.youtube.com/watch?v=qSLd5aXZvXY>

Пам'ятка для педагогів: Як спілкуватися з батьками, щоб уникнути конфліктів

Здоров'я всім і пам'ятайте – карантин скоро скінчиться!

Як спілкуватися з батьками, щоб уникнути конфліктів



Не приймайте на свій рахунок усі претензії батьків. Об'єктивно оцініть суть проблеми, будьте готові до критики. Якщо ви були не праві, попросіть вибачення. Не бійтеся визнавати свої помилки

Контролюйте свої емоції. Намагайтеся зосередитися на проблемі, а не на емоціях. З'ясуйте, з якого питання батьки хвилюються, та знайдіть спільне рішення

Дайте батькам можливість висловитися, не перебивайте їх. Навіть якщо ви з чимось не згодні, пам'ятайте, що дослухати того, хто говорить, — просте правило ввічливості. Можливо, батькам просто потрібно виговоритися

Не копіюйте інтонацію батьків, коли вони роздратовані. Говоріть спокійно та коректно. Обмірковуйте кожне слово. Будьте дружелюбні

Стежте за мовою вашого тіла. Зберігайте невимушену відкриту позу, підтримуйте зоровий контакт із батьками. Не складайте руки на грудях і не відвертайтеся

Цікавтеся дитиною. Дізнайтесь у батьків про її улюблені заняття, ігри. Обговоріть, що дитина може брати з дому в групу

Зробіть батькам опосередкований комплімент. Похваліть дитину. Це зніме напругу під час спілкування. І лише потім тактовно говоріть про проблему

Будьте терплячими. Звертайтеся до батьків декілька разів, якщо це стосується здоров'я чи зовнішнього вигляду дитини

Підтримуйте батьків у їх ініціативах. Якщо почини суперечать правилам дитсадка, намагайтеся разом знайти варіанти рішення