Муниципальное казённое дошкольное общеобразовательное учреждение

детский сад №10 «Родничок»

Консультация для родителей разновозрастной группы (от 2 до 5 лет) на тему:

«Азбука семейного счастья»

* Ребёнок, которого не слышно
* И страхи тоже ступеньки детства
* Маленькие забияки
* Какой я родитель? (психологический тест)

Подготовила воспитатель разновозрастной группы

Железникова А.В.

С. Рудовка

Жигаловского района Иркутской области

2023 г.

**Застенчивый ребёнок или ребёнок, которого не слышно**

Проблема застенчивости у детей в дошкольном возрасте актуальна на сегодняшний день. Застенчивость на дошкольников оказывает негативное воздействие. Жалобы на застенчивость детей данного возраста возникают чаще всего с подготовкой их к школе. Низкий уровень общения, замкнутость, затруднения в контакте с другими людьми – и взрослыми и сверстниками – мешают ребенку включиться в коллективную деятельность, стать полноправным членом группы в детском саду и затем в школьном классе.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него необходимые способы общения – общая задача и педагогов, и родителей, причем чем раньше они начнут это делать, тем лучше.

***Что же такое «застенчивость»?***

Это черта характера, выражающаяся в болезненном опасении привлечь к себе внимание окружающих. Застенчивость создает трудности при встречах с новыми детьми и знакомствах, она не позволяет застенчивому ребенку заявить о своих правах, высказывать свое мнение, способствует развитию замкнутости, препятствует эффективности общения.

***Проявление застенчивости у ребенка нетрудно заметить.*** В дошкольном возрасте застенчивый ребенок не умеет и не решается вступать в контакты с другими, в особенности малознакомыми и незнакомыми детьми. Даже среди знакомых он теряется, с трудом отвечает на вопросы взрослых (за исключением близких родственников, к которым он, как правило, бывает очень привязан). На занятиях его трудно заставить отвечать на вопросы, а если это все-таки удается, то он говорит тихо и невнятно, обычно кратко.

Выступления на праздниках, на спортивных соревнованиях превращаются для него в настоящую муку. Любая ситуация, где ребенок должен сам что-то сказать или сделать на виду у публики полностью парализуют его возможности. Неуверенность в себе, в собственных силах, в правильности своих действий, боязнь не понравиться зрителям делают такого ребенка совершенно беспомощным.

Внешние проявления застенчивости настолько типичны, что сразу бросаются в глаза. Как правило, **застенчивые дети очень скованны в движениях, при общении со взрослыми принимают вынужденную, напряженную позу, сутулятся, нагибают голову, теребят руки или одежду, трогают волосы или лицо. В большинстве случаев они избегают встречаться с собеседником глазами, а если встречаются – сразу отводят взгляд, краснеют, отворачиваются. Основное их стремление – не привлечь внимание к себе, быть незаметным, остаться в стороне.**

Застенчивым детям, как правило, свойственны такие качества как исполнительство, ответственность, старательность, у них развито творческое начало. Они многим интересуются, и много знают.

Очень часто причиной чрезмерной застенчивости ребёнка являются нарушения речи, которые не могут не сказываться на его психике. Таким детям в первую очередь необходима помощь логопеда, психолога, педагогов и родителей. Сначала нужно выявить причины робости и застенчивости, а затем намечать «маршрут» помощи. К сожалению, некоторые родители, не осознавая этого, бывают жестокими по отношению к своим детям.

***Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком:***

* Быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем.
* Не отвергать его, не использовать авторитарный метод воспитания.
* Все делать так, чтобы ваш ребенок не чувствовал себя незащищенным и зависимым от вас.
* Гасить тревогу по любому поводу.
* Повысить уровень его самооценки; укреплять у ребенка уверенность в себе, в собственных силах.
* Учить, чтобы он уважал себя.
* Хвалить его и делать ему комплименты.
* Помочь найти ему все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую, как средство компенсации всех недостатков.
* Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить все поражения.
* Тренировать с ним навыки общения.
* Любыми способами поощрять все его игры со сверстниками.
* Помочь найти такого друга, который защищал бы его в среде ровесников.
* Не сравнивать его внешний облик с другими детьми и не оценивать достоинства ребенка шкалой красоты.
* Не критиковать вслух ум вашего ребенка.
  + Не создавать такие ситуации, в которых он ощущал бы себя неполноценным и был бы объектом даже самых невинных шуток и насмешек.
* Быть нежным с ним, сочувствовать ему, поддерживать его.
* Расширяйте круг знакомств своего ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите ребенка в гости к знакомым людям, расширяйте маршруты прогулок, учите его спокойно относится к новым местам.
* Не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами, не старайтесь сами сделать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий. Привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребенку пришлось бы вступать в контакт с «чужими» взрослыми (например: на приеме у врача, в детской библиотеке, в гостях у соседки, в магазине и т.п.) «У нас кончилась соль, пойдем попросим у соседки», «Надо узнать, про что эта интересная книга. Давай спросим библиотекаря и попросим дать ее нам посмотреть». Нужно чтобы малыш при этом и сам обратился к взрослому, спросил что-нибудь, узнал, в крайнем случае – поблагодарил.
* Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребёнка, снятия зажатости, **обучения чувствованию и художественному воображению** – это путь через игру, фантазирование, сочинительство. Всё это может дать театрализованная деятельность. Отдавайте своих детей в умелые руки педагогов театральных студий, ведь работая над раскрепощением ребёнка, невозможно обойтись без специальных игр и упражнений, развивающих дыхание, освобождающих мышцы речевого аппарата, формирующих чёткую дикцию и подвижность голоса. Говоря от имени определённого действующего лица, ребёнок легче раскрепощается, общается с партнёром. Разучивание стихов развивает память и интеллект. Занятия театральной деятельностью и частые выступления на сцене перед зрителями способствуют реализации творческих сил и духовных потребностей ребёнка, раскрепощению и повышению самооценки.

***Упражнения для застенчивых детей:***

***1.Расскажи стихи руками****. Ребенок старается без слов с помощью рук и пантомимы рассказать известное стихотворение или сказку. Остальные пытаются угадать, что он рассказывает.*

***2.Сказка****. Ребенку предлагается придумывать сказку о человеке, которого зовут также как его, опираясь на значение имени. Например: «Марина-морская», сказка о девочке, которая живет в море.*

***3.Рисунок.****«Какой я есть, и каким бы хотел быть». Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким он хотел бы быть. После рисования проводится обсуждение. В заключении ребенок сам должен сформулировать для себя, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.*

Нам всем – и родителям, и педагогам – нужно запастись терпением и направить свои совместные действия на развитие в ребёнке умения общаться, повышение его самооценки, раскрытие его творческих возможностей.

Помочь детям быть успешными в жизни, научить их владеть собой в разных ситуациях, дать им возможность поверить в себя и почувствовать — как хорошо играть в любимые игры с друзьями, танцевать и веселиться на праздниках, никого, не стесняясь – наша общая задача.

**И страхи тоже ступеньки детства**

***«Настоящее чудо детства в том,  
что дети, как правило,  
быстро вырастают из своих страхов  
благодаря огромным  
внутренним источникам надежды,  
здравомыслия и способности  
к самосохранению»***

Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития. Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх – естественная реакция познания окружающего мира. Но! Обратите внимание! Если Ваш ребенок бесстрашен и даже возрастные страхи ему не свойственны, проверьте, нет ли у него задержки психического развития. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы.

**Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи:**

* Новорожденные пугаются резких звуков, приближения больших предметов.
* В 7 месяцев ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии матери. Подобный страх максимально выражается у девочек до 2,5 лет и у мальчиков до 3-х лет.
* В 8 месяцев появляется страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, не похожими на мать. Обычно этот страх проходит к середине 2-го года жизни при отсутствии неблагоприятных факторов (помещение в больницу, падение, болезненные процедуры, т.д.).
* 2 года – боязнь неожиданного появления незнакомого резкого звука, боли, высоты, одиночества, может возникнуть страх перед животными, движущемся транспортом. Чаще всего малыш этого возраста боится темноты.
* В 3 года появляется страх перед наказанием. Страх у детей этого возраста выражен значительно меньше, если отец принимает участие в воспитании, не подавляется чувство «Я» (малыш должен иметь возможность выражать свои эмоции, переживания).
* От трех до пяти лет многие дети боятся сказочных персонажей (чаще Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ»), боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто последние страхи встречаются у детей, чьи родители беспокойны и в то же время излишне принципиальны.
* В 6 лет иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется на прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.
* Дошкольники чувствительно реагируют на конфликты в семье, это усиливает страхи. Страхи часто проявляются при хирургических операциях у детей, при заболевании кого-то из взрослых в семье.
* В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным.
* В подростковом возрасте страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности.

Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер, с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития. Однако бывают другие страхи, их называют «невротические». В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справляться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей. Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта), изменение стиля воспитания. Помогают преодолеть страхи игровые методы коррекции: «Рисование страхов»; сочинение сказочных историй с хорошим концом и проигрывание их в семье.

**Ребенок чего-то боится, если:**

* Присутствует боязнь темноты.
* Беспокойный сон с кошмарами.
* Пониженная самооценка.
* Трудности при засыпании.

**Это интересно!**

* Если ребенку часто снится Бармалей, Кощей и он его боится, то, вероятно, у малыша проблемы в отношениях с отцом.
* Если же ребенку снится Баба Яга – это отблеск конфликта с матерью.

**Как избежать возникновения и закрепления страхов**

* Никогда не запирайте ребенка в темном незнакомом помещении.
* Не пугайте малыша (отдам чужой тете, придет Баба Яга и утащит, не подходи, собака укусит, т.д.).
* Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки - как Бабка Ежка стала доброй, как паучок помог девочке выбраться из леса…)
* Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги (в 3 года малыш может испугаться волка из «Красной Шапочки», а 2-х летнему карапузу ни к чему покупать робота с оружием или мягкого крокодила с раскрытой пастью.)
* Готовьте ребенка заранее к поступлению в детский сад и школу.
* Повышайте самооценку малыша.
* «Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка (боязнь собак, страх смерти, боязнь транспорта, самолета, т.д.).
* Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.

**Как помочь ребенку, испытывающему страхи**

* Выясните причину страха.
* Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим, пусть ребенок рисует свои страхи, сочиняет сказки, в которых он сильный и смелый.
* Если малыш боится темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь, положите ему в кровать любимую игрушку.
* Может пригодиться игрушечное оружие, оно поможет малышу чувствовать себя увереннее (положите на ночь рядом с кроватью, что бы он мог «защититься»).
* Учите преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций (если боится врача - поиграйте в больницу; если боится темноты, поиграйте в разведчиков и т.д.).
* Поощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.
* Устранение страхов требует терпения и поддержки родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить.
* Помните, что ребенок еще не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения малоэффективны.
* Не запугивайте ребенка (часто неосознанно).
* Не злоупотребляйте просмотром фильмов, чтением сказок (см. выше).
* Будьте терпимы к ребенку и помните, что в Ваших силах вытеснить страх из души малыша навсегда. Оставлять его там нельзя, потому что в будущем это может привести к проблемам (неврозы, повышенная тревожность, раздражительность, необщительность и т.д.).



**Маленькие забияки**

Наверное, нет такого человека, который хотя бы раз в жизни не испытал на себе агрессивные действия со стороны другого. Самые первые агрессивные выпады мы познаем в детстве. Дети толкаются, обзываются, отбирают игрушки – у каждого найдется с десяток, а то и больше ярких и неприятных воспоминаний.

В обычном понимании агрессия - это реакция на срыв какой-то деятельности, планов, на ограничения, запреты или неожиданные трудности. В любом случае, цель такого поведения - устранение перечисленных препятствий. И наиболее частой причиной беспокойства родителей за поведение своих чад и обращения к специалистам является как раз детская агрессия.

Кстати, наиболее сильные проявления агрессии свойственны именно детям, причем младшего возраста. Обнаруживается она очень рано: уже в громком плаче грудного младенца любая внимательная мать уловит злые, возмущенные нотки. Малышу в чем-то отказали и это его сильно раздражает. Дети ранимы и беззащитны, их легко обидеть или обмануть и в большинстве случаев детская агрессия - всего лишь протест против поведения взрослых, отстаивание своих границ и прав. Детская агрессивность обычно нарастает на протяжении всего дошкольного возраста и только к семи годам (в норме) идет на спад. Очень многое в период детской агрессии (до 6-7 лет) зависит от реакции на нее взрослых. И тут малышам нужна скорее помощь и понимание, чем строгость и наказания за неприемлемое с точки зрения морали поведение.

Почти в каждой группе детского сада встречается ребенок с признаками агрессивного поведения, такие дети используют возможность, чтобы толкать, бить, щипать, ломать. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить   маму, воспитателя, сверстников.

Родителям и педагогам не всегда удается понять, что именно добивается   ребенок и  почему он так  себя ведет,  хотя знает, что  со  стороны  детей может  получить отпор,  а со стороны  взрослых – наказание. Агрессивный ребенок приносит массу проблем не  только окружающим , но и самому себе.  Детская агрессия это не порок. Ребенок просто не умеет выражать свои эмоции.

Как же реагировать на детские вспышки агрессивности? Лучше сделать акцент на том, что ребенок совершил плохой поступок, обидев другого человека. Дать понять малышу, какого поведения вы от него ожидаете, и предоставьте возможность исправиться. Ведь наказания не дадут ожидаемого эффекта. Напротив, взрослые на  примере собственного  поведения дадут  понять, что  свою  позицию   нужно отстаивать именно  при  помощи  агрессии.

Бессмысленно добиваться того, чтобы ребенок не чувствовал агрессию (это невозможно, судите по себе). Важно, чтобы он научился её сдерживать или направлять в другое русло. Маленький человек пока не способен анализировать свои переживания, и накапливающиеся негативные эмоции доставляют ему самому огромный психологический дискомфорт. Поэтому задача взрослого — помочь малышу выразить то, что он чувствует. Терпеливо  объяснять малышу, что  существуют иные  способы  выражения просьбы. Научив  его этому, нужно следить, чтобы ребенок  в дальнейшем  поступал  именно  так.

Педагогическое  сопровождение «маленького  агрессора»   имеет  важное значение, так как  ребенок проводит  в  детском  саду большую  часть  дня и то, как  он научится  справляться  со  своими трудностями,  зависит не  только от  родителей ,  но  и  от  воспитателя. В работе с  детьми помогают подручные средства, которые  есть  в  каждой группе. Это и легкие  мячики,  которые  ребенок может кидать и пинать,  бумага, которую  можно  комкать и  кидать, не боясь что – либо разбить, - все эти  предметы способствуют снижению эмоционального и  мышечного напряжения.   И конечно  же  лучшим  средством в  работе  по преодолению  агрессии  и  снятия  напряжения  у  детей  является  игра. Есть довольно много подвижных игр, в которые можно играть с агрессивными детьми.

 Данные игры могут помочь ребенку снимать вербальную агрессию, выплескивать гнев в приемлемой форме. Некоторые игры учат агрессивного ребенка считаться с другими людьми, оказывать поддержку другому ребенку, сопереживать, а также учат эффективным способам общения.

**"Обзывалки"**  
*Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.*

Скажите детям следующее: "Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты, ..., морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: " А ты, .... солнышко!" Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

**«Выбиваем пыль»**

*Цель: помочь снизить  агрессивность ребенка.*

Каждому участнику достается « пыльная подушка». Он должен, усердно  колотя руками, хорошенько  ее «почистить».

**"Головомяч"**

*Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.*

Дети разбиваются на пары, встают на колени друг напротив друга. Размещают мяч между своими головами. Теперь нужно встать, продолжая удерживать мяч головами, пройтись по комнате.

Эти  и многие другие  игры являются лучшим средством в работе по преодолению детской агрессии.

Немаловажно  в  работе с агрессивными детьми то, что воспитатель должен прежде всего наладить контакт с семьей. Ведь  с большой долей уверенности можно утверждать, что основным источником агрессивного поведения ребенка является сфера семейных отношений. Часто,  приходится сталкиваться  с случаями «копирования»  детьми поведения взрослых, а это значительно затрудняет воспитание  « маленьких агрессоров», потому что в  их  восприятии то,  как ведут себя родители, является нормой.

Что могут сделать родители агрессивного ребёнка в первую очередь?

1. Прежде всего, проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи. Дети копируют поведение своих родителей.

2. Уделяйте время и внимание своему малышу! Это позволяет почувствовать ребенку, что для вас он самый важный и любимый человечек в мире. Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение.

3.Научите  ребенка в игровой  форме говорить  «СТОП» своим  эмоциям. Недопустимо физическое наказание за проявление агрессивного поведения. Ребенок в таком случае закроется  в себе и начнет копить не вышедшие эмоции, чтобы проявить их  в другом, более подходящем  месте.

Таким образом,  взрослые должны на  собственном  примере показывать эталоны поведения, методы достижения целей. Говорить детям  о  своих   чувствах и переживаниях, а  при неизбежности стрессовой ситуации  - контролировать свои эмоции. Видя взрослых такими уверенными, успешными, рассудительными и неагрессивными, дети обязательно примут и скопируют  модель поведения и  внесут  ее  в  мир.

**Тест для родителей: «Какой вы родитель?» («Какая я мама?»)**

**Можете ли вы?**

* 1. В любой момент оставить все свои дела и заниматься ребенком?  
     **а**) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

**2.** Посоветоваться с ребёнком, несмотря на его возраст?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

3. Признаться ребёнку в ошибке, совершённой по отношению к нему?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

4. Извиниться перед ребёнком в случае своей неправоты?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

5. Сохранить самообладание, даже если поступок вывел вас из себя?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

6. Поставить себя на место ребёнка?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

7. Поверить хотя бы на минуту, что Вы – добрая фея (добрый волшебник)?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

8. Рассказать ребёнку случай из детства, представляющий Вас в невыгодном свете?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

9. Всегда воздерживаться от слов и выражений, которые могут ранить ребёнка?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

10. Выделить ребёнку один день, когда он может делать, что пожелает, и ни во что не вмешиваться?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

11. Пообещать ребёнку исполнить его желание за хорошее поведение?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

12. Не прореагировать, если Ваш ребёнок ударил, грубо оттолкнул, незаслуженно обидел другого ребёнка?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

13. Устоять против детских просьб и слёз, если вы уверены, что это – каприз, детская прихоть?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

**Подсчет очков.** Ответ **«а»** оценивается в 3 очка, **«б»** - 2,**«в»** - 1 очко.  
**От 30 до 39 очков.**  
Ребенок – самая большая ценность в Вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнавать его, относитесь к нему с уважением, придерживайтесь наиболее прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, Вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.  
**От 18 до 30 очков.**  
Забота о ребенке для Вас – вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой Вы чересчур строги, в других случаях излишне мягки. Кроме того, Вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.  
**Менее 18 очков.**  
У Вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знаний, либо желания сделать ребенка личностью. Обратитесь за помощью к воспитателям, психологу, ознакомьтесь с книгами по семейному воспитанию.