

ДЕТСКАЯ САМООЦЕНКА

Дошкольный возраст - это период, когда ребёнок начинает анализировать свое поведение. Появляются возможности реалистично оценивать свои поступки, затем соотносить их с мнением окружающих. Под влиянием взрослых у ребёнка складывается представление о себе и своих способностях. Так ребёнок изучает социальные ценности, проводит сравнение между своими действиями и действиями других людей. На всех этих факторах складывается самооценка ребенка.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА САМООЦЕНКУ РЕБЁНКА

- Мнение взрослых. Чем меньше ребёнок, тем выше авторитет взрослого.
- Определённый жизненный опыт. У детей старшего дошкольного возраста восприятие оценок родителей становится более осознанным. Накапливается индивидуальный опыт, который помогает ребёнку прислушиваться к мнению окружающих и в соответствии с ними оценивать свои действия. Таким образом у ребёнка формируется самооценка.
- Общение между сверстниками. Успех ребенка среди сверстников повысит его самооценку.
- Уровень интеллектуального развития. Умение критически оценивать свои поступки способствует формированию адекватной самооценки.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Не сравнивайте своего ребёнка с другими. Сравнивайте его только с самим собой.
2. Реально оценивайте достижения ребёнка. Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
3. Принимайте границы малыша. Родители должны уважать чувства, мысли собственного чада, бережно относиться к игрушкам, иной собственности. Принимать друзей, интересы, увлечения. Следует понимать - малыш может иметь плохое настроение, быть злым, расстроенным. Уважительное отношение родителей способствует формированию адекватной самооценки дошкольников.
4. Поощряйте инициативу ребёнка.
5. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам.
6. Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
7. Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА



ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревога как правило проявляется ситуативно и связана с предстоящим будущим. Свойственна такая тревога очень многим людям, но если вы видите, что ваш ребёнок часто тревожится и его состояние становится устойчивым, то мы можем предположить, что у него может сформироваться тревожный характер.

ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОГО РЕБЁНКА

1. Суетливость, повторяющиеся движения (кручение волос, грызение ногтей и т.п.) или скованность в движении.
2. Желание много говорить или наоборот напряжённое молчание.
3. Трудности с засыпание.
4. Боязнь всего нового.
5. Неуверенность в себе, отказ от новой деятельности.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

1. Кому-то из родителей свойственно тревожное поведение.
2. Завышенные требования по отношению к ребёнку.
3. Непоследовательный тип воспитания в семье.



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1. Для тревожного ребёнка очень важна предсказуемость. Поэтому планируйте будущий день вместе с ребёнком. Можно вместе с ребёнком составить расписание на неделю.
2. Создавайте такие условия, чтобы ребёнок мог выражать свои чувства. Для это отлично подойдёт рисование, лепка из солёного теста или пластилина.
3. Не забывайте про телесный контакт с ребёнком.
4. Повышайте самооценку ребёнка. Никогда не сравнивайте его с другими детьми.
5. Не предъявляйте ребёнку завышенные требования.
6. Будьте последовательны в воспитании ребёнка.



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ

Детская истерика - это явление, которое знакомо почти каждому родителю. У каких-то детей они происходят часто, а у каких-то реже. Давайте вместе разберёмся в том какие могут быть причины, как предотвратить истерику, как действовать если она случилась и когда надо идти к врачу.

ПРИЧИНЫ ИСТЕРИКИ У ДЕТЕЙ

1. Неспособность ребёнка выразить вербально своё недовольство.
2. Стремление привлечь к себе внимание.
3. Желание добиться чего-то очень важного.
4. Недосыпание, утомление, чувство голода.
5. Болезнь или состояние после болезни.
6. Ошибки воспитания: чрезмерная опека или патологическая строгость взрослых; невыработанная система наказаний и поощрений.
7. Слабый и неуравновешенный склад нервной системы.
8. Желание подражать сверстникам или взрослым.
9. Отрыв ребёнка от интересного для него занятия.



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА



ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1. Соблюдайте режимные моменты, не допускайте переутомление ребёнка.
2. Предоставляйте ребёнку возможность права выбора и давайте возможность делать что-то самому.
3. Уважительно относитесь к досугу малыша, позволять ему играть и отводить для этого достаточное время.
4. Проясняйте чувства ребёнка. Это позволит ему научиться говорить о собственных чувствах и пытаться их контролировать.
5. Наблюдая за ребенком, старайтесь понять, какое состояние приближает истерику. Это могут быть легкое хныканье, поджатые губы, сопение. При первых признаках попытайтесь отвлечь ребенка чем-то интересным и неожиданным.
6. Стараться демонстрировать спокойствие и контроль над ситуацией. Сорвавшись и накричав на ребенка, вы подрываете свой авторитет в его глазах, демонстрируете слабость, а позже испытаете горькое сожаление о своей агрессии и сказанных сгоряча словах.
7. Четко проговаривайте ребенку правила, по которым вы живете. Спокойно и доброжелательно объясняйте, в каких вопросах вы идете ему на уступки, а какие – выполняются беспрекословно, например, если они касаются безопасности ребенка.

Помните! После истерики ребёнок особенно нуждается в вашей любви и поддержке. Не лишайте его этого!

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА



КОГДА СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ НЕВРОЛОГУ?

1. Если истерики случаются очень часто и становятся агрессивными.
2. Ребёнок во время истерики теряет сознание и задерживает дыхание.
3. У ребёнка сохраняются длительное время истерики после 4-х лет.
4. Ребёнок во время истерик наносит повреждения окружающим и себе.
5. Истерические приступы проявляются в ночное время и сопровождаются страхами, кошмарами, перепадами настроения.
6. Истерики заканчиваются одышкой и рвотой, внезапной вялостью, а также усталостью ребёнка.

Не игнорируйте выше описанные симптомы!

Обращением к врачу вы поможете своему ребёнку.

Берегите себя и своих близких!



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ

Трудное поведение ребенка нельзя сразу списывать на его характер и темперамент. Причина может заключаться в том, что неудовлетворена одна из главных потребностей ребёнка - это потребность быть значимым, чувствовать себя нужным. Ребёнок всеми силами будет стремиться привлечь к себе внимание.

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА, ЧТОБЫ РЕАЛИЗОВАТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ЗНАЧИМОСТИ

1. Привлечение внимания. Чтобы получить дополнительное внимание от родителей ребёнок будет делать то, на что они особенно остро реагируют.
2. Борьба за власть. Поведение ребёнка будет выражаться в том, что он будет дерзить, спорить, проявлять упрямство, стараться подчинить себе взрослого.
3. Проявление мести. Выражается в сильных негативных эмоциях—злость, стремление отомстить. Ребёнок может угрожать, что сделает что-то плохое, поведение ребёнка будет носить демонстративный характер.
4. Проявление несостоятельности. Ребёнок становится пассивным. Если ребёнок убедит взрослых в том, что он ничего не может, то тогда к нему будут предъявляться меньше требований, и тогда он избежит возможных неудач.



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА



КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗНАЧИМЫМ В СЕМЬЕ?

1. Хвалите ребенка. Подкрепляйте желательные действия своим вниманием.
2. Дайте почувствовать свой статус. Включите в обязанность ребенка по согласованию с ним важное для него задание.
3. При конфликте старайтесь избегать бурных реакций. Лучше всего возьмите паузу, постарайтесь остыть и принять решение в спокойном состоянии.
4. Повышайте самооценку ребёнку. Говорите, что если ребёнок будет прикладывать усилия, то с каждым разом у него будет получаться всё лучше и лучше.
5. Чаще просите ребёнка о помощи, чтобы он почувствовал, что тоже может вносить свой вклад и в нём нуждаются.



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

РЕБЁНОК И ГАДЖЕТЫ

Мы живём в век информационных технологий. Сейчас практически у каждого есть компьютер, сенсорный телефон. Но обходиться со всем этим надо очень осторожно. Особенно это касается детей дошкольного возраста. Если вы видите, что ребёнок стал чаще времени проводить в телефоне, смотреть мультфильмы, то эти рекомендации для вас.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1. Создайте условия, чтобы у ребёнка появилось желание позаниматься чем-то интересным.
2. Поддерживаете любые игры ребёнка, которые не связаны с гаджетами.
3. Хвалите ребёнка, как можно чаще. Используйте описательную похвалу: “Да у тебя тут настоящая стройка. Как здорово!”
4. Старайтесь сами как можно меньше использовать гаджеты. Обращайтесь к ним только в острой необходимости.
5. Придумайте вместе с ребёнком правила. В какие игры можно играть и сколько по времени. Обязательно придерживайтесь этого правила.
6. Обратите внимание не является ли гаджет способом отвлечь ребёнка от вас, когда вы устали или заняты своими делами. Если да, то вам необходимо поменять отношения с ребёнком.



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

