Рекомендации по результатам диагностики

Помочь ребенку стать уверенней.

1. Не сравнивайте. Сравнение собственного ребенка с другими, не в плане «ой, как вы с Леной похожи», а, например, «Лена уже давно может сама делать домашние задания, а ты все никак не станешь самостоятельным», или «стыдно не ходить на горшок, все уже могут, даже маленький Петя», приводят к заниженной самооценке. Пусть ребенок осознает, что он такой, какой есть, и вы его цените именно таким. Сравнивать его можно с ним самим, вчерашним, сегодняшним. «Сегодня ты просто молодец, вчера у тебя не все получилось, но ты же постарался, так держать»;
2. Цените в ребенке то, чем он обладает. За стремлением взрастить в чаде лучшие качества и способности, вы можете не заметить, как упускаете то, что дано ребенку. У вашего малыша все впереди, он еще всему научится, а поощрять и хвалить его нужно сегодня, за то, что он уже умеет и стремится вам показать. Хвалите за мелкие победы, ведь для ребенка они могут быть очень значительными. Проявляйте заинтересованность в его делах, успехах и неудачах;
3. Верьте в ребенка. Никогда не говорите ребенку, что он глупый, неодаренный, бесталанный. Сами не вбивайте себе таких мыслей, вы ведь верите в успех чада и желаете ему лучшего. Говорите ребенку, что он особенный, проявляйте собственную уверенность в его успехе;
4. Направляйте ребенка на нужные действия, но осторожно. Когда ребенок соберет пазл из 50 элементов, предложите ему пазл из 70, потом – из 100. Если с новой «ступенькой» он справляется не очень, найдите более простую картинку пазла;
5. Дайте понять ребенку, что мама тоже может ошибаться: «Эхх… что же я наделала. Теперь придется начинать все заново». Скажите ему, что Вам тоже

под авторской защитой®

нужна поддержка: «Сережа, мне сейчас так нужна твоя поддержка. Обними меня»;

6. Критика в меру. Не переусердствуйте в критике, всегда помните, что количество похвалы должно превышать критические замечания. Никогда не критикуйте ребенка при посторонних, не обсуждайте его неудачи;
7. Критикуйте не самого ребенка, а его поведение. Например, говорите, что щипаться плохо, а не что сын – плохой мальчик. Второй вариант резко снизит самооценку отпрыска, тогда как первый ее не затронет;
8. Право голоса и выбора. Давайте ребенку возможность участвовать в построении своей жизни, прислушивайтесь к его мнению, очень аккуратно и незаметно корректируйте его взгляды. Учите кроху выражать мнение, позволяйте иногда поспорить с вами, не разрушая вашего авторитета;
9. Ставьте выполнимые задачи. Не загружайте ребенка так, чтобы у него не осталось времени на себя, свое хобби и друзей. Не нужно также требовать невыполнимое для малыша.
10. Поощряйте общение и дружбу. Помогите ребенку научиться устанавливать контакт с другими детьми. Хвалите любые его попытки общения. Приглашайте его друзей в гости, устраивайте детские праздники, знакомьте ребенка с новыми детей на площадке и т.п.
11. Не сравнивайте качества характера своего ребенка с качествами детей, которые бывают у вас дома. Поощряйте игры ребенка с младшими по возрасту детьми. Это придаст ему уверенность в своих силах;
12. Говорите о своих чувствах. Не забывайте повторять ребенку, что вы его любите и цените, как он и его благополучие важно для вас. Научите ребенка быть с вами откровенным, интересуйтесь его делами, спрашивайте о настроении и чувствах. Посвящайте малышу время, играйте, занимайтесь, посещайте развлекательные места;
13. Не кричите и не бейте. Подобные меры наказания способны убить в малыше доверие, любовь и самооценку;

14. Поощряйте инициативу ребенка в преодолении застенчивости, заметьте ее и вовремя оцените;
15. Будьте последовательны и логичны. Контролируйте свои собственные негативные переживания, которые могут вылиться в нелогичное поведение. «Сделал домашнее задание сразу после детского сада – плохо, ведь не успел помыть посуду, сделал позже, но успел вымыть, тоже плохо, когда теперь все успеешь выучить»;
16. Говорите с ребенком по душам, дайте ему возможность выговориться, поделиться наболевшим. Спрашивайте его, если он сам ничего не говорит. Делайте это тактично и тепло.

Стабилизация эмоционального состояния детей (находящихся в состоянии эмоционального перевозбуждения, негативных поведенческих реакций, которое может быть небезопасным для них и других людей).

1. Сохранение взрослым спокойствия.
2. Вербализация состояния ребенка.
3. Удержание ребенка в объятиях.
4. Ограничить в пространстве: «зафиксировать» на стуле за столом, оградить собой или предметами, держать за руку, посадить на стул рядом с собой, приобнять; вывести в другое помещение (под присмотром взрослого!)
5. Оставить в покое, если нет угрозы.
6. Помочь переместиться в безопасное место – на ковер, на диван и т.д.
7. Дать ребенку возможность полежать, покричать и т.п., находясь рядом. При целесообразности комментировать действия и состояние ребенка.
8. Твердый запрет на опасные действия и предложение альтернативы.
9. Ни на секунду не выпускать ребенка из вида, и чтобы ребенок это знал. Не позволять нарушать правила.
10. Приемы снятия напряжения: покричать, потопать ногами, порвать бумажку, покидать мягкие мячики, почиркать на бумаге, побить мягкий модуль, попить воды, сжимать и разжимать кулаки. Объяснять ребенку, зачем это делать!

11. «Приказы» - четкие короткие указания, произносимые спокойным то ном, но не допускающие возражений

12. В некоторых ситуациях можно пожалеть, высказать сочувствие ребенку в связи с его состоянием

13. Не совершать действия, которые могут привести к повышению возбуждения ребенка

14. Делать под счет. Метроном.

15. Хитрости: попить «волшебной» успокаивающей воды; «Ты одел костюм вреднючки?»; кодовое слово, обозначающее состояние ребенка («злючка-заколючка пришла?» - как спусковой крючок для запуска успокоения); сливовая косточка – оберег в кармане.

16. Использовать особенности ребенка (например, любит командовать – предложить следить за дисциплиной в группе)

17. Предлагать почетную роль. Например, дежурный по уборке игрушек.

18. Отвлечение внимания: смотреть в окно и рассказывать, что там происходит, увлечь интересной игрой, занятием

19. Померить с ребенком пульс, обратить его внимание на процессы в его теле

20. Привести себя в порядок: почистить и поправить одежду, умыться, причесаться, посмотреться в зеркало

21. Обсудить с ребенком, что произошло, и как можно по-другому поступить в такой ситуации

22. Апелляция к правилам поведения в группе

23. Апелляция к авторитетам, значимым для ребенка людям

24.Объяснить другим детям, что происходит с ребенком, способствовать принятию ими того ребенка в любом случае (неодобрение поступка, но не личности ребенка; поощрять стремление детей ему помочь)

<u>Игры для семейного досуга, помогающие снять напряжение в общении.</u>

На мелкие части. Если ребенок агрессивен и расстроен чем-либо, помогите ему выйти из этого состояния. Для начала вам потребуется обычная бумага. Предложите малышу разорвать альбомный лист на мелкие кусочки, затем еще

один. Теперь дайте ребенку лист картона. Вполне возможно, что, справившись с этим заданием, ребенок, сам того не заметив, успокоится. Самое время предложить малышу поиграть в пылесос и убрать обрывки бумаги. Можно устроить соревнование, разделив замусоренную площадь на участки, победителем объявляется тот, кто чище и быстрее убрал свою территорию. Игра помогает избавиться от негативных эмоций, успокоиться и, кроме того, развивает мелкую моторику.

Морской бой. Для игры вам потребуется: тазик с водой, шарики из бумаги, бумажные кораблики или любые плавающие предметы для их замены. Пустите кораблики в плавание. Предложите ребенку сбивать их бумажными шариками. Каждое «судно», пораженное «ядром», изымается с места сражения. После того как будет потоплена вся вражеская флотилия, игра начинается сначала. Всем кораблям можно дать имена и активно комментировать происходящее: «Снаряд пролетел в сантиметре от пиратского судна “Черный плащ”. Еще прицел! Огонь! Ура! Прямое попадание!». После игры попросите малыша навести порядок на поле боя. Игры с водой оказывают успокаивающее воздействие, а элементы агрессии в игре «Морской бой» помогут ребенку справиться с негативными эмоциями, кроме того, в этой игре развивается глазомер.

На море штиль. В таз, наполненный водой, поместите бумажный кораблик или шарик от пинг-понга. Покажите ребенку, как, дуя на предмет через соломинку для коктейля, можно перемещать его по тазу. Предложите малышу действовать, согласно вашим комментариям: «Ветер усиливается! (ребенок должен усилить струю выдуваемого воздуха)», «Ветер стихает, на море спокойно!», «Кораблик плывет к другому берегу (ребенок, дуя на кораблик, перемещает его к противоположному бортику таза) и т. п. Помимо того, что игра благотворно влияет на состояние нервной системы, развивается еще и артикуляционный аппарат ребенка.

Водяной удар. Возьмите пустой мягкий флакон из-под шампуня, проделайте в его крышке несколько отверстий. Поместите в таз с водой легкие пластмассовые игрушки или шарики от пинг-понга. Предложите ребенку

сбивать игрушки струей воды из флакона. Игра поможет избавиться от излишней агрессии, снимет усталость. Развивая навыки самостоятельности, попросите малыша после игры аккуратно вытереть всю разлитую воду.

Брэк! У ребенка был трудный день? Пусть он ненадолго станет боксером. Вместо соперника предложите ему подушку. Но в игре существуют свои правила: начинать поединок можно только после вашей команды «Бой!», а при команде «Стоп!» малыш должен прекратить боевые действия. Игра поможет избавиться от негативных эмоций и развить у ребенка навыки самоконтроля.

Нарисуй настроение. Если ребенок расстроен, обижен или просто устал, предложите ему порисовать, но не в альбоме. Повесьте на стену большой лист ватмана, выложите краски разных цветов и кисти разных размеров. Пусть малыш творит то, что ему вздумается: мажет, красит, рисует. Понаблюдав за его действиями, вы сможете понять, что чувствует ваш ребенок. Вполне возможно, что малыш захочет рассказать, что именно он пытается изобразить. Если же у него не возникает такого желания, не настаивайте, позвольте ребенку выразить свои эмоции на бумаге.

Дуют ветры

Вспомните мультфильм про медвежонка Умку, предложите ребенку соорудить берлогу из одеял и забраться в нее. Вы в теплой норе, а снаружи дует сильный ветер, попросите малыша изобразить звук ветра, помогайте ему, пропевая гласные, подражая дуновению ветра. Направляйте ветер в разные стороны.

На сон грядущий

Вы в роли мамы-кошки, малыш — котенок. День был насыщенный, вы порезвились, поиграли, теперь надо умыться. Имитируйте движения кошки: лапкой мойте ушко, шею, грудку, погладьте малышу спинку, помассируйте плечи, почешите животик. Теперь можно и спать.

Семья кенгуру

Мама-кенгуру встает за спиной ребенка и крепко держит его за бока. По сигналу семья кенгуру одновременно начинает прыжки. Прыгать надо не

торопясь, конечную цель определить заранее, например «пастбище» — диван. В следующий раз можно поменяться местами — первой стоит мама-кенгуру, ребенок обнимает ее. Игра способствует укреплению доверительных отношений между вами и вашим ребёнком, снимает мышечное и эмоциональное напряжение.

Техники развития эмоционального интеллекта.

Для гармоничного развития эмоционального интеллекта (EI) ребенка, станьте его проводником в мире эмоций, последовательно проходя вместе с ним 4 основных шага:

1. Научитесь **распознавать** эмоции;
2. Научитесь **использовать** эмоции в решении задач;
3. Развивайте осознанность (понимание **причин и последствий** возникновения эмоций);
4. Учитесь **регулировать** эмоциональные состояния

Как же двигаться по этим 4-м шагам?

Шаг 1. Учимся распознавать эмоции

Говорите с ребенком об эмоциях, помогайте ему распознавать свои эмоции, задавайте ребенку вопросы – что он чувствует?

Когда замечаете яркое эмоциональное состояние ребенка, скажите: «Мне кажется, ты сейчас чувствуешь…» – и назовите эмоцию. Спросите, верна ли ваша догадка.

Чтобы подавать пример, озвучивайте собственные эмоции: «Я чувствую радость, потому что…», «Я огорчен(-а), потому что…». Когда мы делимся своими переживаниями (и приятными, и не очень) мы не только учим ребенка распознавать свои эмоции, но и создаем атмосферу доверия и открытости в семье.

Ведите «Дневник эмоций» вместе с ребенком каждый день, записывайте, зарисовывайте вместе с ним эмоции, которые возникали у него в течение дня - это позволит ребенку обращать внимание на свои эмоции и связывать их с определенными событиями.

Важно и распознавание эмоций других людей. Здесь прекрасным инструментом выступят, в зависимости от возраста ребенка, любимые книжки с картинками, на которых у героев ярко выражены эмоции, мультфильмы и художественные фильмы.

Изучайте азбуку и основные проявления эмоций вместе с ребенком - чем отличается радость от грусти, удивление от страха. Например:

1. *Радость* - проявляется в виде улыбки, смеха. Характеризуется открытой позой, энергичными движениями, может сопровождаться танцем, хлопками в ладоши. Характерной чертой искренней радости является «улыбка глазами», когда вокруг глаз появляются складочки-лучики.
2. *Печаль* - хмурый взгляд, поникшая голова, плечи, уголки губ опущены, нижняя губа заметно выступает. Для печали характерно снижение активности: движения и жесты становятся медленные, речь замедленная, голос слабый и тихий.
3. *Страх* - верхние веки сильно приподняты, брови сведены вместе, губы сжаты или рот открыт, непроизвольно вырывается крик. Руки задействованы для отталкивания или удара, тело отклоняется назад. Эмоция страха влечет за собой инстинктивную реакцию противостоять пугающему объекту или стремление избежать, уйти от угрозы или замереть. В зависимости от этого различаются способы поведения в пугающей ситуации. Кого-то страх парализует, и он не способен ничего поделать с собой и ситуацией. В других случаях происходит мобилизация энергетических ресурсов на активное разрешение ситуации или ее избегание.
4. *Злость* - сведенные брови, сверкают широко раскрытые глаза, челюсти плотно сжаты. Губы могут быть открыты, придавая рту прямоугольное очертание, или же они могут быть плотно сжаты. Повышается громкость голоса, иногда человек переходит на крик, угрозы. Жесты становятся резкими, отрывистыми, движения могут быть хаотичные.
5. *Удивление* - широко раскрытые глаза, поднятые, изогнутые брови, наморщенный лоб и открытый круглый рот, ослабленная челюсть. При крайней

степени удивления происходит повышение тембра голоса, а также изменение интонации.

6. *Интерес* – внимательный и сконцентрированный взгляд, приподнятые или слегка сведенные брови, слегка приоткрытый рот. Все движения направлены к предмету интереса. Обычно интерес сопровождается замедлением сердечного ритма (человек будто замирает на мгновение), однако продолжительный и интенсивный интерес вызывает противоположный эффект - человек чувствует себя воодушевленным и оживленным, что вызывает познавательную и двигательную активность.
7. *Отвращение* - сморщенный нос, брови сдвинуты, верхняя губа может быть приподнята. Активное отстранение от объекта отвращения, которое проявляется в позе, движениях. Иногда возникает передергивание по телу, в крайних случаях - тошнота и рвота (организм словно изгоняет из себя неприятное).

Шаг 2. Изучаем ресурс каждой эмоции, учимся грамотно использовать эмоции в решении задач

1. Радость поможет творить, придумывать, увлекаться, узнавать что-то новое.
2. Злость поможет отстоять свою точку зрения.
3. Доверие научит дружить и поможет сохранить связь с людьми, которые нас любят, заботятся о нас.
4. Страх поможет держаться вдали от опасности.
5. Удивление научит узнавать новое.
6. Печаль поможет быть более внимательными и замечать ошибки.
7. Отвращение бережет нас от всего опасного и вредного.

Обсуждайте с ребенком «эмоциональные ситуации». Так вы учите ребенка взаимодействовать со своими эмоциями и доверять им. Что случилось в течение дня, какая эмоция помогла или могла бы помочь ему в каждом случае. Создайте своеобразный союз с ребенком, чтобы он знал, что родитель всегда поможет в сложной ситуации. А в первую очередь, подумайте о значимых ситуациях в вашей жизни, какие эмоции помогли справиться вам в

данных ситуациях, были ли ситуации, когда ваши эмоции помешали достижению результата. Подумайте, какие эмоции помогли бы вам.

Шаг 3. Учимся понимать причины появления эмоций, развиваем осознанность.

Важно также говорить с ребенком о причинах, вызвавших его эмоции, почему эта эмоция возникла и с чем связана. При просмотре художественных фильмов, чтении произведений, обращайте внимание ребенка на причины и последствия проявления определенных эмоций. Тем самым, мы учим ребенка осознавать последствия его эмоций, а это важный шаг к саморегуляции и управлению своим поведением. Для себя, в первую очередь проанализируйте ситуации, в которых вы среагировали эмоциональнее, чем следовало по вашему мнению. Что послужило причиной такой эмоциональной реакции?

Шаг 4. Учимся управлять своими эмоциями

Управление эмоциями или саморегуляция – это комплексная способность, развить которую помогают три предыдущих шага. Важным здесь является - определить эффективные стратегии управления эмоциями для вас и вашего ребенка.

Ребенка важно научить переходить из одного эмоционального состояния в другое, управлять сильными, интенсивными эмоциями. Вот, к примеру, одно из упражнений, которое поможет справиться с гневом.

Попросите ребенка описать (представить) ситуацию, вызывающую гнев. Например:

Представь следующее. Ты хочешь поиграть со своей любимой игрушкой. А младший брат/сестра/твой друг забрал ее без твоего разрешения. Ответь без раздумий: что бы ты сделал? На следующий день происходит то же самое: ты играешь с любимой игрушкой и ее тоже отбирает брат/сестра/друг. Сосчитай до десяти и наблюдай за дыханием, старайся дышать ровно и спокойно. Как бы ты поступил сейчас?

Обсудите с ребенком разницу в ответах. Отметьте, что в первый раз он отвечал сразу же после описанной ситуации, а во второй раз у него было время для осознания ситуации и для обдумывания, прежде чем отвечать.

4 шага развития эмоционального интеллекта:

Шаг 1. Идентификация эмоций. Распознали, какую именно эмоцию мы испытываем.

Шаг 2. Использование эмоций в решении задач. Подумали, помогает ли эта эмоция решению моей задачи. Как она влияет на меня, мой настрой, мои действия и решения? Какая эмоция может мне сейчас помочь?

Шаг 3. Причины появления эмоций. Проанализировали, почему она возникла и с чем связана и как эмоция будет меняться со временем?

Шаг 4. Управления эмоциями. Определили эффективные для вас стратегии управления эмоциями, что помогает именно вам?

Отрабатывайте эти шаги ежедневно, пока навык гибкого управления и использования эмоций не станет привычным для вас и ребенка.

1. Коробочка эмоций

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. А затем создайте такую же коробочку вместе со своим ребенком, подробно обсуждая с ним его эмоции. Пример:

- **Зрение** — счастливая улыбка ребенка;
- **Слух** — шум морской волны;
- **Вкус** — сладкая клубника;
- **Обоняние** — ароматы леса после дождя;
- **Осязание** — объятия любимого человека.

2. Язык эмоций

Он поможет не только разобраться в собственных чувствах, но и позволит окружающим лучше вас понимать. Такое общение с партнером, коллегами и особенно с ребенком станет основой взаимопонимания в семье и

на работе. Для этого введите в свою речь формулу: «Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...».

На примере общения с ребенком эта формула может звучать так: «Я расстроена, что ты разлил воду с красками. Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся».

3. Что я чувствую сегодня

Суть игры заключается в том, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость…), когда...». Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний. Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.

4. Эмоциональный фотоальбом-путешествие

Интересно фотографировать не только в стиле «я и достопримечательности». Попробуйте делать эмоциональные фотографии: «А! Эта пальма как огромный кактус — надо его попробовать», «Башня не падает?!», «Жуууук!».

Поверьте, такие фотографии очень приятно рассматривать всей семьей. А еще по ним можно делать рассказ о путешествии. Распечатываете несколько фотографий, перемешиваете и создаете новую историю вашей поездки.

5. Эмоции в красках

Можно сделать свою галерею эмоций, где каждая картина — это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбирает ребенок. Очень здорово рисовать одновременно и сравнить, какими у вас получились радость, грусть, злость.

6. Компас эмоций

Уникальная игра, которая не только знакомит ребенка с эмоциями, но и показывает, какие чувства человек ощущает в той или иной ситуации. Суть игры: каждый получает набор из 8 карточек: радость, страх, интерес, вдохновение, сомнение, удивление, доверие, гнев. Перечень можно дополнять.

И не забывайте про чтение книг и хорошую музыку. Это неустаревающие ресурсы для познания себя, окружающих и всего мира.

Не столь важно, чему мы учим детей, сколь то, какой пример мы показываем. А самый важный пример — это умение быть счастливым.

Если у вас возникнут вопросы или трудности, вы всегда можете обратиться.

С уважением, педагог-психолог Никитина О.В.