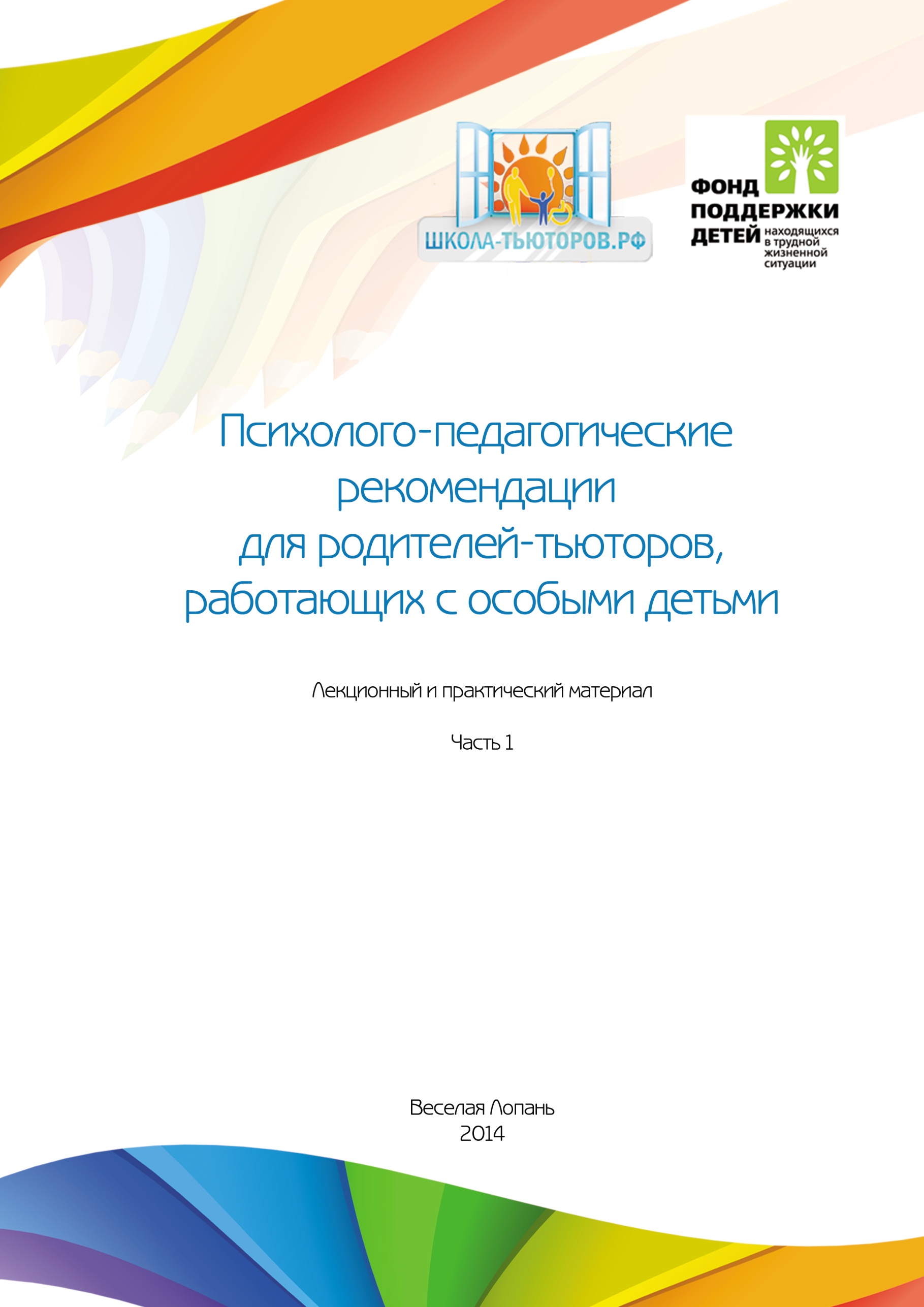
ОГБУ «Реабилитационный центр для детей и подростков



с ограниченными возможностями»

**Психолого-педагогические рекомендации**

**для родителей-тьюторов,**

**работающих с особыми детьми**

**(лекционный и практический материал)**

**Часть 1**

Веселая Лопань

2014

*Методические рекомендации разработаны в рамках реализации проекта «Школа тьюторской практики» для родителей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, финансируемого Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (2014-2015 гг.)*

Под общей редакцией директора ОГБУ «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» И.Е. Долгих.

Авторы-составители: специалисты отделения психолого-педагогической реабилитации ОГБУ «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями».

В сборник вошли материалы, рассматривающие особенности взаимоотношений и коммуникации детей и родителей, развития и социализации личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 1. Особенности взаимоотношений и коммуникации детей и родителей …………………………………………………………………………………….… | 4 |
| Раздел 2. Особенности развития и социализации личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья………………………………………….. | 20 |
| Раздел 3. Развитие познавательных процессов у детей с ограниченными возможностями………………………………………………………………………………… | 118 |
| Раздел 4. Раннее развитие ребенка……………………………………………………. | 135 |

**РАЗДЕЛ 1.**

**ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ И КОММУНИКАЦИИ**

**ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

**Занятие 1. «Роль семьи в воспитании и развитии ребенка. Значение понятия «родительская** [**компетентность**](http://ped-kopilka.ru/blogs/oksana-stol/roditelskaja-kompetentnost.html)**».**



**Цель:** раскрыть актуальность вопроса родительской компетентности

**Задачи:**

1. Снятие эмоционального напряжения;

2. Установление правил работы в группе и знакомство с организацией, принципами работы в тренинговой группе;

3. Формирование мотивации на дальнейшую совместную работу, направленную  на гармонизацию детско-родительских отношений в семье и профилактику семейного неблагополучия;

4. Сплочение группы.

Ход работы:

**I. Вводная часть.** Приветствие ведущим и участниками друг друга.

- Вопрос взаимодействия и понимания друг друга становится, все более актуален внутри семьи по мере взросления ребенка, а тем более, если ребенок с особенностями в развитии. Ребенок взрослеет и меняется, так же должны изменяться и развиваться детско-родительские отношения. А для этого необходимо учиться понимать, смотреть и видеть друг друга. Чему мы и будем учиться на наших занятиях.

**1. Упражнение-эксперимент «Как мозг воспринимает то, что мы видим?».**

Участникам предлагается рассмотреть несколько рисунков, обманывающих зрение. Рисунки показываются по отдельности, предъявляются по одному. После рассмотрения каждого рисунка, участник записывает то, что он видел. Затем ответы сравниваются. Ведущий подводит участников к пониманию того что, хотя каждый и видит все по-своему, существует множество всеобщих законов восприятия. А многие люди, опираясь только на свое восприятие, воспринимают собственное мнение как непреложный факт. Здоровые и счастливые отношения между людьми основаны на понимании того, что у другого может быть своя точка зрения, свое восприятие.

**II. Основная часть.**

1. Сообщение ведущим плана предстоящих занятий, их целей и задач.

Совместная выработка с участниками правил работы группы.

**2. Упражнение «Имя прилагательное»**. Участникам необходимо к первой букве своего имени подобрать прилагательное, а потом назвать имя и прилагательное.

**3. Инвентаризация проблем:** написать 10 любых проблем, которые возникают у вас с детьми в процессе общения. Проблемы распределяются в трех столбиках:

Проблемы ребенка.

Мои проблемы.

Наши общие проблемы

*Вопросы*:

Какой столбик заполнен больше остальных?

Почему так получилось?

Можем ли мы быть моделью образцового поведения для ребенка?

**4. Упражнение «Идеальный родитель и ребенок»**. Лист бумаги делится на две части и записываются качества идеального родителя и ребенка. Затем они зачитываются и ведущий предлагает ответить на вопрос: "Где и когда вы видели такого ребенка и родителя?" После ответов участников листы рвутся и выбрасываются.

**5. Домашнее задание:** В течение следующей недели (двух-трех дней) постараться отследить и посчитать количество эмоционально "теплых" и холодных высказываний по отношению к ребенку. Попробовать обнимать ребенка не меньше четырех раз в день (не считая утренние приветствия и поцелуи на ночь).

Участникам занятия даётся распечатка консультации на тему: «Роль семьи в воспитании ребенка или всё идёт из семьи» ( Приложение 1). Родителю в консультации необходимо выделить самые важные, на его взгляд внутрисемейные психологические факторы, имеющие значение в воспитании.

**III.     Заключительная часть**

Обратная связь в виде шерринга чувств.

**Занятие 2.  «Влияние психологического климата в семье на ребенка»**



**Цель:** выработка адекватного представления о детских возможностях и потребностях, изменение родительских установок и позиций.

**Задачи:**

1. Развитие родительской компетентности.

2. Осознание и закрепление понятий о безусловной родительской любви.

3. Осознание собственной ответственности за поддержку доверительных отношений с ребенком.

4. Сплочение группы.

Ход работы:

**I. Вводная часть.**  Приветствие ведущим и участниками друг друга. Включение в тренинговые занятия с традиционного приветствия, упражнения «Искра».

**1.Разминка «Искра».** Участники берутся  за руки, закрывают глаза, загадывают желание и пускают «искру» в вид рукопожатия. До кого дойдет рукопожатие - желания сбудутся.

**2. Разминка «Карандашик».**

Участникам необходимо образовать круг. На вытянутых руках каждому из них необходимо удержать собственный карандаш и карандаш соседа.

*Вопросы:*

Какие действия должен выполнить каждый участник, чтобы карандаш в кругу не падал?

А на что вы ориентировались при выполнении этих действий?

Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

**II.Основная часть**

Обсуждение домашнего задания.

**3. «Погружение в детство».** Тренер просит участников группы закрыть глаза и погрузиться в собственное детство. Затем необходимо ответить на вопрос: «Чего я хотел в дошкольном возрасте».

**4. Мини-лекция «Роль психологического климата в семье»**

В жизни каждого человека родители играют большую и ответственную роль.

Они дают первые образцы поведения. Ребенок подражает, и стремится быть похожим на мать или отца.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых.

Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным. Благоприятная психологическая атмосфера связана с таким общением, которое не в тягость кому-то из членов семьи.

А для того чтобы барометр вашей семьи всегда показывал хорошую погоду, постарайтесь овладеть следующими умениями:

1. «Держать улыбку» (потому что именно лицо – ваша визитная карточка).
2. Обращать внимание на других (от вашего знания домашних зависит счастье семьи).
3. Слушать, что говорят другие (ибо с глухими разговаривать трудно).
4. Говорить «нет», не обижая (и в семье тоже нужна дипломатия).
5. Не вступать в конфликты (учтите – что лучший способ выйти из конфликта – это не вступать в него).
6. Ободрять других (оптимистам жить легче).
7. Делать комплименты (учтите, что женщины любят ухом, и даже самые умные мужчины легко откликаются на самую грубую лесть).

Семья – сложная система взаимоотношений между супругами, родителями, детьми, другими родственниками. В совокупности эти отношения составляют микроклимат семьи, который непосредственно влияет на эмоциональное самочувствие всех ее членов, через призму которого воспринимается весь остальной мир и свое место в нем. В зависимости от того, как ведут себя с ребенком взрослые, какие чувства и отношения проявляются со стороны близких людей, ребенок воспринимает мир притягательным или отталкивающим, доброжелательным или угрожающим. В результате у него возникает доверие или недоверие к нему. Это является основой для формирования позитивного самоощущения ребенка. Эмоционально-благоприятные взаимоотношения в семье стимулируют у всех ее членов чувства, поведение, действия, направленные друг на друга. Благополучие человека в семье переносится на другие сферы взаимоотношений (на сверстников в детском саду, школе, на коллег по работе и т.д.). И напротив, конфликтная обстановка в семье, отсутствие душевной близости между ее членами часто лежат в основе дефектов развития и воспитания.

**5. Упражнение «Зато он…»**

Несмотря на то, что психологи говорят, что любить надо не «за что-то», а просто так или «вопреки чему-то», любим мы чаще всего «за что-то». И если в семье несколько детей, то и любим их по-разному. Дети это тонко чувствуют, и часто мы слышим от них упрек: «Ты любишь Диму больше, чем меня!». Попробуйте объяснить, что не больше или меньше, а просто по-другому. Для этого я предлагаю вам на левой половинке листа написать все минусы вашего сына (дочери), или нескольких детей, или того из них, кого вы считаете наиболее «проблемным». На правой стороне листа – все его плюсы.   
После того как участники тренинга выписали плюсы и минусы своих детей, они оглашают их следующим образом: «Мой Юра очень упрям, зато он настойчив в достижении цели. Мой Юра ленивый, зато он очень добрый» и т.д.

Далее участникам предлагается разорвать листки вдоль пополам, оставить у себя половинки с плюсами, а половинки с минусами выбросить в мусорную корзину.

**6. Анкетирование родителей на тему «Психологический климат в семье»** (Приложение 2)

**III.Заключительная часть**

Обратная связь в форме шерринга чувств.

**Домашнее задание**. В течение недели повторять ребенку, что вы его любите, обнимать и выполнять обещанное.



**Занятие 3 «Что и, как и мы говорим нашим детям»**

**Цель** – выработка адекватных способов общения родителя с ребенком.

**Задачи:**

1. Осознание своей родительской позиции, в том числе влияние ее на ребенка.

2.Определение эффективности речевых сообщений родителей, адресованных детям

3. Осознание причин неэффективного общения

4. Сплочение группы.

Ход работы

**I. Вводная часть**. Приветствие ведущим и участниками друг друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

**1. Разминка «Нестандартное приветствие».** Родители по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок - здороваемся за руку;

2 хлопка - здороваемся плечиками;

3 хлопка - здороваемся спинками.

**II.Основная часть**

**2.  Упражнения «Качества».** Сегодня мы будем говорить о проблемах, которые возникают у нас в процессе общения с детьми. Попробуем разобраться в причинах, обсудим, как можно решать эти проблемы. Назовите два личностных качества, которые в разговоре с другим человеком помогают ему слушать партнера, и два других качества, которые мешают ему слушать партнера. После того, как первый участник назвал, следующий должен повторить, что сказал его сосед. Третий участвующий повторяет то, что сказал предшествующий участник о себе, а потом уже назвать собственные качества и так далее, пока вся группа не представится.

*Вопросы:*

Что было легче – повторить слова другого участника или говорить о себе?

**3.Упражнение «Барьеры слушания**». Тренер предлагает родителям объединится в пары и вести беседу о том, что их интересует. По условному знаку (хлопку) участники должны будут продолжать беседу, при этом изменять внешние условия диалога )говорить сидя, стоя, спинами друг к другу, зевать и др.).

Вопросы:

Что вы чувствовали во время выполнения задание?

Комфортно ли вам было в таком общении?

**4. Мини-лекция «Что и, как и мы говорим нашим детям».**

Вам приходилось слышать в детстве фразы вроде: «Чтоб ты провалился!», «У тебя все равно не получится», «Делай, что тебе говорят!», «Что, самый умный что ли?», «И в кого ты такой растяпа?» А часто ли вы говорите их своим детям?

Мы воспитываем детей, передавая им наше представление о мире, о роли человека в нем, об отношениях между людьми. Наши знания и опыт мы передаем, прежде всего, на практике − собственной жизнью, поведением, поступками. Но наши слова тоже о многом говорят. Ребенок чутко реагирует на сказанные ему слова, и изменяется под их воздействием. А если они повторяются снова и снова? К тому времени, когда маленький человек вырастет, слова, сказанные нами, окажутся вплетены в его мировосприятие. Психологи называют такие словесные формулы, влияющие на формирование человека, родительскими директивами. Директива − это неявное приказание, обращенное к ребенку. Исполняя его, ребенок будет чувствовать себя хорошим, а не исполняя − испытает чувство вины. Причем о причине вины он может даже не догадываться. Давайте посмотрим, чему мы учим наших детей на словах.

**1.**  Первая, и самая сильная директива − это **«Не живи»**. В повседневной жизни она может выражаться такими фразами, как: «Мне не нужен такой плохой сын», «Глаза б мои на тебя не глядели», «Исчезни!», «Чтоб ты провалился». Этот посыл может выражаться и не так явно − например, разговорами о том, что из-за рождения ребенка мама заболела или всю жизнь на него потратила, так и не сделав карьеру / не выйдя замуж. Смысл такой директивы − внушение ребенку чувства вины, причем оно связано не с какими-то конкретными поступками, а с самим фактом его рождения и присутствия в этой жизни. Ребенок чувствует себя помехой в жизни матери и ее вечным должником. Многие носят эту установку всю жизнь. Естественно, это удобно для матери, ведь таким ребенком очень легко управлять даже в зрелом возрасте. Но для самого ребенка, получившего эту директиву, эта ситуация может быть опасной. Он может сделать вывод о том, что было бы лучше, если бы его не существовало. Это может привести к бессознательному саморазрушению: частые болезни, травмы, алкоголизм и наркомания.

**2.**  Вторая директива − **«Не будь ребенком»**. Она выражается словами типа: «Пора уже повзрослеть», «Что ты как маленький?», одним словом − теми, которые все детское описывают как плохое, а взрослое − как хорошее. Так часто говорят старшим детям в семье. Вырастая, дети, получившие эту директиву, испытывают трудности с выражением своих «детских желаний», со всем, что связано со спонтанностью, игрой и творчеством. Им будет трудно найти общий язык и со своими собственными детьми.

**3.**  Третья директива противоположна по смыслу предыдущей. **«Не расти»** − часто ее говорят единственным детям в семье. Такую директиву дают матери, боящиеся того, что их ребенок повзрослеет и покинет семью. Выросшие с такой директивой люди чувствуют себя виноватыми, когда начинают вести собственную жизнь. Им бывает сложно создать свою собственную семью, так как они в первую очередь являются детьми своих родителей. Им кажется, что они не имеют права на собственную жизнь.

**4.**  **«Не думай»**. Выражается эта директива в призывах ребенка «не умничать», «не рассуждать, а делать, что тебе сказано», в ироничных восклицаниях: «Самый умный, что ли?». Учит не думать также и родительская забота: «не думай об этом, это не твоя проблема». Выросшим с этой директивой детям и в самом деле оказывается тяжело думать, вплоть до того, что мыслительный процесс может вызывать головные боли. Они предпочитают не вырабатывать свое мнение на проблемную ситуацию, а следовать чьему-то чужому, перестают доверять сами себе («Как я мог такое подумать?») Естественно, таким людям можно внушить все, что угодно, чтобы манипулировать ими в своих целях.

**5.**  **«Не чувствуй»** − эта директива может выражаться по отношению как к чувствам, так и к ощущениям. Чаще всего родителями запрещается гнев и страх. «Не бойся, собачка не укусит», «Как ты смеешь обижаться на маму, тебя наказали за дело». Но от запрета сами эмоции никуда не пропадают, они лишь находят другое выражение. Например, ребенок перестает бояться собак, но начинает бояться темноты. Он перестает раздражаться на маму, но пинает кошку или злится сам на себя, когда у него что-то не получается.  
Если запрет касается ощущений, то выглядит это примерно так: «Одень свитер, замерзнешь», хотя ребенок заявляет, что ему не холодно. Постепенно ребенок перестает верить собственным ощущениям. Впоследствии это может выразиться, например, в переедании − ведь сигнала о том, что человек сыт, он не чувствует. Эта директива также мешает понимать и выражать свои чувства.

**6.**  Шестая директива − **«Не будь успешным»**. Ребенок получает ее, когда любящие родители выражают неверие в его способности. «Вечно ты все портишь», «У тебя все равно не получится». Людей, выросших с такой директивой, как будто преследует злой рок. Они очень стараются в достижении своей цели, однако в последний момент какая-нибудь случайность все портит. Или они сами не могут найти в себе энергии для завершения важного дела, и забрасывают его на полпути.

**7.**  **«Не делай»**. Подразумевается «Не делай сам, это опасно, подожди меня», «Дай я это сделаю за тебя». В отличие от предыдущей директивы, такие люди испытывают трудности с началом какого-либо дела. Потому что в детстве они привыкли ждать маму, чтобы что-то предпринять. В жизни это проявляется тем, что они постоянно откладывают начало дела на последний момент, и в результате ничего не успевают.

**8.**  **«Не будь лидером»**. В быту эта директива выражается фразами «Не высовывайся», «Скромнее надо быть», «Тебе что, больше всех надо?» Человек с такой установкой избегает брать на себя ответственность за других и вечно ходит в подчиненных.

**9.**  **«Не принадлежи»**. Подразумевается «не принадлежи никому, кроме меня». В общении с ребенком родители подчеркивают его исключительность: «ты у меня не такой, как все», «ты самый умненький». Человек с такой установкой в любой группе чувствует себя как бы отдельно. Чувство слияния с группой ему незнакомо, и начинает тосковать по семейной атмосфере, равной которой нет. В результате ему бывает трудно влиться в любой коллектив.

**10.**  **«Не доверяй»** или **«Не будь близким»**. По смыслу это похоже на предыдущую директиву, однако та возникает в отношениях с группой, а эта − в отношениях с одним человеком. Такие люди испытывают трудности в близких отношениях, и не только с противоположным полом, но и в дружбе, в деловых контактах. Родители внушили им, что никому доверять нельзя, и они избегают близких и доверительных отношений.

**11.**  **«Не будь собой»**. В повседневной жизни это выражается в недовольстве полом ребенка, фразах типа: «Почему твой друг может это, а ты нет?», «Ты должен стать как…», «Все дети как дети, а ты…» Когда родители выражают недовольство ребенком, он может сделать вывод, что его не любят. А будут любить, если он изменится. Взрослый человек с такой директивой постоянно недоволен собой. Казалось бы, это путь к самосовершенствованию. Однако, даже достигнув чего-то и изменившись, такой человек тут же найдет новый повод для недовольства. Кроме того, он часто бывает мучим завистью к другим. Такие люди живут в состоянии постоянного внутреннего конфликта.

**12.**  Последняя директива − **«Не чувствуй себя хорошо»**. Наверное, всем знакомы люди, которые вечно жалуются на здоровье. Часто это симуляция − эти люди привыкли, что болезнь вызывает у окружающих повышенное внимание к ним. Но иногда им действительно плохо, но они мужественно продолжают работать. Естественно, это, в свою очередь, ведет к дальнейшему ухудшению самочувствия. Порождается такое поведение фразами родителей, сказанных при ребенке: «Хоть он у меня и слабенький, но сам моет пол», «несмотря на температуру, пошел на контрольную».

К сожалению, заметить негативное влияние наших слов не всегда в наших силах, а избежать его вряд ли возможно. Но зависимость от директив не фатальна − многие кризисы взросления связаны с избавлением от родительских правил. А если знать, с чем бороться, − это уже половина успеха.

**Рефлексия.**  Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

**7.Упражнение «Озеро покоя» (на релаксацию).** Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Сядьте поудобней, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными, счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в нашей комнате, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

**III.Заключительная часть**

 Обратная связь в форме шерринга чувств.

**Домашнее задание:** Родителям раздаётся распечатанный материал на тему: «Эффективные способы взаимодействия с ребёнком» (Приложение 3), родителю необходимо в процентном отношении от 0% до 100% насколько часто он использует тот или иной способ взаимодействия.



**Занятие 4 «Формирование положительной оценки у детей дошкольного возраста»**

**Цель**: осознание родительской роли в формировании самооценки ребенка.

**Задачи:**

1. Знакомство с понятием принятия ребенка, особенностями принимающего и не принимающего поведения родителя.

2. Сплочение группы.

Ход работы

**I. Вводная часть**.  Приветствие ведущим и участниками друг друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

**1. Разминка "Броуновское движение**". Все закрывают глаза и начинают беспорядочно перемещаться по комнате, сталкиваясь, расходясь вновь. По сигналу ведущего участники, не открывая глаз, хватают ближайшего к себе партнера и пытаются определить, кто попался.

**II.Основная часть**

2. **Мини – лекция** «**Формирование положительной оценки у детей дошкольного возраста».**

Личность человека. Когда она появляется, как проявляется и вообще, что это такое? Эти вопросы наверняка задавал себе каждый и не раз. Особенно часто над этими вопросами задумываются родители. Ребенок – это личность? И если да, то, как сделать эту личность гармоничной и полноценной.  
Личность – понятие достаточно широкое и имеет несколько составляющих. Об одной из них и пойдет речь.   
Итак, самооценка – один из компонентов личности. Представляет собой некий феномен активно развивающийся и формирующийся в детстве. Поэтому важно огромное внимание уделять развитию самооценки ребенка дошкольного возраста (3-6 лет).

**Самооценка дошкольника и ее компоненты**

Именно [развитие самооценки](http://mirsovetov.ru/a/psychology/psychologic-trick/heighten-self-appraisal.html) на том или ином уровне позволяет ребенку оценивать себя и окружающих, воспринимать мир и проявлять индивидуальную активность во всех видах деятельности: будь-то общение со сверстниками и взрослыми, игра, самообслуживание или другие.  
Самооценка имеет два основных компонента. Интеллектуальный – это представление о себе, знания о себе, сравнения с другими и анализ. Эмоциональный компонент – это отношение к себе, которое формируется из отношений взрослых к ребенку, удовлетворение его положением в семье и среди сверстников.

В дошкольном возрасте преобладает именно эмоциональный компонент. Поэтому дошкольник постоянно спрашивает «Я хороший? Я молодец?». Эти вопросы могут мучить малыша непрерывно. Для него важен ответ родителей, так как мама и папа – самый авторитетный эталон в жизни дошкольника. Ребенку нужен ответ родителей для успокоения своего внутреннего мира, а, вернее, эмоционального компонента самооценки, который преобладает на протяжении всего дошкольного детства.  
Эти компоненты развиваются и формируются в дошкольном возрасте и по мере взросления ребенка немного изменяются.

**Формирование самооценки**

Первые признаки проявления самооценки связаны с [кризисом трех лет](http://mirsovetov.ru/a/housing/family/crisis-three-years.html). Это и есть кризис самости. У малыша происходит полное отделение от матери, и он неустанно твердит «Я», «Сам». Это слабое проявление когнитивного компонента самооценки. Малыш ждет оценку своей деятельности окружающими его взрослыми – проявление эмоционального компонента. Получилось построить песочный куличик, малыш бежит к родителям или поднимает на них глаза и ждет именно положительную оценку. Для того чтобы убедиться «Я – хороший».

В дошкольном возрасте деятельность не различима с личностью для самого ребенка. То есть если мама говорит, что куличик не красивый, ребенок воспринимает это как то, что он сам плохой и при постоянном неуспехе начинает отказываться от различного вида деятельности. Так как его самооценка становится низкой. А при заниженной и низкой самооценке развивается неуверенность и нежелание к чему-либо стремиться, возникают сложности в общении со сверстниками и взрослыми. Это происходит потому, что если человек сам считает себя плохим, то со временем все к нему начинают относиться как к «плохому». Ребенок становится неуверенным, замкнутым необщительным.

Однако если мама или папа будут стараться разграничивать в оценивании малыша от его деятельности, самооценка ребенка будет более дифференцированной – то есть со временем ребенок начнет понимать «Я хороший, но сделал не очень хорошо».

Хотя важно учесть, что чрезмерное захваливание ребенка приведет к чрезмерному завышению самооценки, а это в свою очередь отрицательно скажется на восприятии малышом себя и окружающих. Самооценка станет высокой, но хорошие отношения ни с взрослыми, ни с детьми не сложатся. Ребенок выработает внутреннюю позицию «Я – супер хороший, а вы – плохие».

Для дошкольного возраста характерна завышенная дифференцированная самооценка. Именно, небольшая завышенность самооценки помогает ребенку справляться со сложностями его окружающего мира. К концу дошкольного возраста у ребенка начинается самооценка становиться более гармоничной. Дети начинают воспринимать себя более объективно, учитывают и знания о себе и отношение к себе окружающих.

Далее родителям предлагаются памятки по теме: «Влияние родителей и сверстников на развитие самооценки» (Приложение 2)

**3. Упражнение** **на «принятие»**

*Инструкция*: двое желающих выходят за дверь. Оставшимся дается инструкция: задумать предмет из тех, которые находятся в помещении, и место, на которое необходимо его перенести. Сложность упражнения заключается в двух моментах:

1) ни сам предмет, ни его новое место не называются напрямую, а ответы с уточнением на вопросы водящего носят завуалированный, расплывчатый характер;

2) группа получает задание: первому игроку давать отрицательное подкрепление его слов и поступков (с помощью критики, негативных оценок отдельных его действий и личности в целом, пренебрежительной невербальной информации), а второму – положительные (используя слова поддержки, радости за успешные действия, уверения в пустячности совершённых неверных поступков, восхищения, комплиментов и т.д.).

Приглашается первый участник, затем второй (по очереди), и им дается задание: определить задуманные группой предмет и место.

Обсуждение:

– Как вы чувствовали себя в своей роли?

– Какие чувства вызывала у вас реакция группы?

– Как вы чувствуете себя сейчас?

– Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?

В ходе обсуждения упражнений идет выход на модель поведения взрослых, на стиль взаимодействия с ребенком, который способствует развитию адекватной самооценки.

**4.Упражнение «Ассоциация на слово “самооценка”»** (диагностика, закрепление полученных данных и навыков)

Инструкция: ведущий, передавая мяч по кругу, предлагает назвать ассоциацию на слово «самооценка». При этом ведущий отслеживает, как родители усвоили новые понятия и свою роль в формировании самооценки, какие методы и способы воспитания они собираются использовать.

III.Заключительная часть

Обратная связь в форме шерринга чувств.

**Занятие 5 «Воспитание детей: три простых психологических приёма для родителей»**

  Цель – получение обратной связи о результатах работы в ходе тренинга



Задачи:

1. Получить участниками и ведущим обратную связь от группы по результатам работы на тренинге;

2. Выделить изменения каждого участника в результате  включения в работу на занятиях.

**I. Вводная часть.** Приветствие ведущим и участниками круга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

**II. Основная часть**

**Мини-лекция « Воспитание детей: три простых психологических приёма для родителей»**

Я хочу рассказать о психологических приемах позитивного взаимодействия с ребенком. Многие взрослые ими уже пользуются, но чаще всего неосознанно. Осознав эти приемы, взрослый скорее выстроит хорошее общение с ребенком. Среди перечисленных ниже приемов нет универсальных, которые действовали бы всегда, в зависимости от ситуации для каждого ребенка необходим свой индивидуальный прием. Но важно то, что все они создают самоуважение, учат считаться с человеком, чувствовать и откликаться. Вот некоторые психологические приемы, помогающие родителям наладить общение с детьми:

Не ругайтесь, когда вы недовольны ребенком. Вместо этого:

**1. Опишите, что вы видите, что нужно исправить:**

**Неправильно:** «Опять включил воду в ванной и не следишь за ней! Хочешь, чтобы нас затопило? Какой ты безответственный!»

**Правильно (опишите):** «Вода в ванной уже до краев, скоро начнет литься через край!»

**Неправильно:** «Ты не выводишь собаку целый день. Ты не заслуживаешь собаку, я отдам ее»

**Правильно (опишите):** «Я вижу, Джек крутится у двери»

**Неправильно:** «Сколько раз мне нужно говорить, чтобы выключал свет в туалете, когда выходишь оттуда»

**Правильно (опишите):** «В туалете снова остался зажженным свет»

**Важно!** Когда детей ругают, им трудно понять, что от них требуют взрослые. Детям легче понять что-то, когда родители описывают нежелательные действия, не задевая самолюбия ребенка.

**2. Информируйте о последствиях тех или иных нежелательных действий:**

**Неправильно: «**Кто пил молоко и оставил бутылку на столе?»

**Правильно (информируйте):** «Дети, молоко скисает, когда его не убирают в холодильник»

**Неправильно: «**Посмотри на огрызки яблок на твоей кровати. Ведешь себя, как свинья. Противно»

**Правильно (информируйте): «**Огрызки яблок выбрасывают в мусор, а если их кладут на кровать, то пачкают белье, да и в комнате становится неуютно»

**Неправильно: «**Тебе никогда не приходило в голову помочь в домашней работе. Привык жить на всем готовом!»

**Правильно (информируйте): «**Хорошо бы, чтобы ты помог мне накрыть стол для обеда, я бы не так устала в домашней работе и обедали бы быстрее»

**Важно!** Когда дети знают, какие могут быть последствия, им легче управлять своими действиями.

3. Побудите к действию одним словом вместо длинных разглагольствований:

**Неправильно (много текста):**«Опять отправляешься, не прихватив с собой завтрак. Ты бы голову забыла, если бы она не была к тебе приделана»

**Правильно (одно слово):**«Твой завтрак!»

**Неправильно (много текста):**«Ты обещал ухаживать за кошкой до того, как ее взяли. Уже третий день ты ее не кормишь и не убираешь ее ящик, все надеешься на меня. Это бессовестно»

**Правильно (одно слово):**«Кошка голодна»

**Неправильно (много текста):**«Сколько раз тебе говорила, чтобы ты снимала школьное платье, как только придешь со школы. Трудно это понять, что ли? Или тебе приятнее в школу ходить в грязном платье? Неряха какая-то.

**Правильно (одно слово):**«Лена, платье!»

Попробуйте применить эти психологические приемы на практике. Никто не утверждает, что это просто. Как правило, мы с трудом отказываемся от наших привычек. Вначале есть вероятность сорваться и отругать ребенка, как вы обычно делали. Но если применять правильные приемы, то результат не за горами.

**1. Упражнение «Чемодан**».  Каждый участник по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему чемодан – путем групповой дискуссии выделяют положительные и отрицательные качества, которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается листочек в сложенном виде со списком качеств, которые ему необходимы, чтобы быть компетентным родителем.

**3. Упражнение «Я хороший родитель потому что…».** Родителям в круг предлагается произнести фразу «Я хороший родитель потому что…» и  выделить положительное в процессе воспитания ребенка.

*Вопросы родителям*:

o     Изменились ли ваши взаимоотношения?

o     Что нового в поведении ребенка вы заметили?

o     Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?

o     Что вы сами приобрели в процессе тренинга?

o     Что бы вы пожелали друг другу и себе?

**5.Упражнение «Прощание разными способами»**

Инструкция: ведущий предлагает участникам попрощаться, при этом использовать как вербальные, так и невербальные способы. Ни одно «прощание» не должно повторяться.

 Важность детско-родительских отношений и их влияние на жизнь и судьбу ребенка трудно переоценить. Формирование личности ребенка и его социализация  происходит в непосредственной зависимости от родительского внимания и любви. В жизни каждого человека родители играют большую и ответственную роль. Они дают первые образцы поведения.

Ребенок подражает, и стремиться быть похожим на мать и отца. Когда родители понимают, что во многом от них самих зависит формирование личности ребенка, то они ведут себя так, что все их поступки и поведение в целом способствуют формированию у ребенка тех качеств и такого понимания человеческих ценностей, которые они хотят ему передать. Такой процесс воспитания можно считать вполне сознательным, так как постоянный контроль над своим поведением, за отношение к другим людям, внимание к организации семейной жизни позволяет воспитывать детей в наиболее благоприятных условиях, способствующих их всестороннему и гармоничному развитию.

Новые условия требуют новых подходов и методов работы психолога с семьей, в том числе групповых методов работы с родителями, которые в последнее время завоевывают все большую популярность. Эти методы можно рассматривать как модель групповой консультативной работы с родителями, часто более эффективной, чем индивидуальное консультирование.

Многие родители достаточно хорошо осознают недостатки своего воспитания, но очень часто им не хватает элементарной психологической грамотности, чтобы решить свои проблемы. Анализ семейных ситуаций в группе помогает родителю взглянуть на себя со стороны, «глазами других», и тем самым как бы объективизировать свое поведение.

Родители начинают лучше понимать собственные стереотипы воспитания, которые не являются результатом осознанного выбора воспитателя, а обычно перенимаются либо «по наследству» от своих родителей, либо являются следствием представлений об отношениях ребенка и родителя, полученных из близкого социального окружения, средств массовой коммуникации и информации.

Актуальность межличностных отношений в семье и их влияние на формирование личности и поведения детей заключается в том, что стабильность семейной среды является важным фактором эмоциональной уравновешенности и психического здоровья ребенка.

**Приложение 1**

**Роль семьи в воспитании ребенка или всё идёт из семьи**

Семья в жизни каждого человека играет очень важную роль. Особенно важно осознание семьи для ребёнка, личность которого ещё только формируется. Для него семья – это самые близкие люди, принимающие его таким, какой он есть, независимо от социального статуса, состояние здоровья и индивидуальных особенностей. Это то место, где можно решить возникшие проблемы, найти помощь, понимание и сочувствие. Но та же семья может стать причиной формирования негативных качеств в ребёнке, препятствовать его адаптации в меняющихся жизненных условиях. Именно в семье ребёнок усваивает те или иные навыки поведения, представление о себе и других, о мире в целом. Поэтому правильное, адекватное отношение семьи к болезни ребёнка, к его проблемам и трудностям – это важные факторы. Проживание ребёнка с ограниченными возможностями здоровья в семье создаёт в ней совершенно особую обстановку. Это зависит прежде всего от самих родителей, от их установок. От отношения к ребёнку близких к нему людей зависят, какие чувства будут у него формироваться - чувства любви или агрессивные реакции.

В связи с особой воспитательной ролью семьи возникает вопрос о том, как сделать так, чтобы максимизировать положительные и свести к минимуму отрицательные влияния семьи на воспитание ребенка. Для этого необходимо точно определить внутрисемейные социально-психологические факторы, имеющие воспитательное значение.

В этом вам помогут следующие принципы общении с детьми:  
1) Принятие ребенка, т.е. ребенок принимается таким, какой он есть.

2) Эмпатия (сопереживание) – взрослый смотрит глазами ребенка на проблемы, принимает его позицию.

3) Конгруэнтность. Предполагает адекватное отношение со стороны взрослого человека к происходящему.

Именно в семье ребенок получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится как себя вести в различных ситуациях. Очень важно, чтобы то, чему мы учим ребенка, подкреплялось конкретными примерами, чтобы он видел, что у взрослых теория не расходится с практикой. (Если Ваш ребенок видит, что его мама и папа, которые каждый день твердят ему, что лгать нехорошо, сами того не замечая, отступают от этого правила, все воспитание может пойти насмарку.) Главное в воспитании маленького человека – достижение душевного единения, нравственной связи родителей с ребенком.

Таким образом, для того, чтобы максимизировать положительные и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребенка необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение:

* Единство требований со стороны всех взрослых в семье;
* Важное условие воспитания - режим дня. При распределении времени необходимо учитывать законы физиологии высшей нервной деятельности.
* Учитывать особенности возраста и пола детей.
* Всегда находить время, чтобы поговорить с ребенком;
* Интересоваться проблемами ребенка, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты;
* Уважать право ребенка на собственное мнение;
* С уважением относиться к стремлению всех остальных членов семьи делать карьеру и самосовершенствоваться.

**Приложение 2**

**Анкета для родителей: «Психологический климат семьи»**

Прочитайте следующие утверждения. Если Вы согласны с утверждением поставьте "да", если не согласны - поставьте "нет".   
  
1. Наша семья очень дружная.

2. По субботам и воскресеньям у нас принято завтракать, обедать и ужинать всем вместе.

3. Присутствие некоторых членов семьи обычно выводит меня из равновесия.

4. В своем доме я чувствую себя очень уютно.

5. В жизни нашей семьи есть обстоятельства, которые очень дестабилизируют отношения.

6. Лучше всего я отдыхаю в домашней обстановке.

7. Если в семье случаются раздоры, то о них все быстро забывают.

8. Некоторые привычки кого-либо из членов семьи меня очень раздражают.

9. С полным основанием я могу считать: мой дом - моя крепость.

10. Визиты гостей обычно благотворно влияют на отношения в семье.

11. В семье есть очень неуравновешенный человек.

12. В семье хотя бы кто-нибудь меня всегда утешит, ободрит, вдохновит.

13. В нашей семье есть член(ы) с очень трудным характером.

14. У нас в семье все хорошо понимают друг друга.

15. Замечено: визиты гостей обычно сопровождаются мелкими или значительными конфликтами в семье.

16. Когда я надолго уезжаю из дома, то очень скучаю по "родным стенам".

17. Знакомые, побывав у нас в гостях, обычно отмечают мир и спокойствие в нашей семье.

18. Время от времени в нашем доме возникают сильные скандалы.

19. Домашняя атмосфера часто действует на меня угнетающе.

20. В семье я чувствую себя одиноким и никому не нужным.

21. У нас принято отдыхать летом всей семьей.

22. Трудоемкие дела мы обычно выполняем коллективно - генеральная уборка, подготовка к празднику, работа на дачном участке и т. п.

23. Члены семьи часто вместе поют или играют на музыкальных инструментах.

24. В семье преобладает радостная, веселая атмосфера.

25. Обстановка скорее тягостная, грустная или напряженная.

26. В семье меня раздражает то, что все или почти все говорят в доме на повышенных тонах.

27. В семье принято извиняться друг перед другом за допущенные ошибки или причиненные неудобства.

28. По праздникам у нас обычно веселое застолье.

29. В семье настолько дискомфортно, что часто идти домой не хочется.

30. Меня часто обижают дома.

31. Меня всегда радует порядок в нашей квартире.

32. Когда я прихожу домой, у меня часто бывает такое состояние: никого не хочется видеть и слышать.

33. Отношения в семье весьма натянутые.

34. Я знаю, что кое-кто в нашей семье чувствует себя неуютно.

35. К нам часто приходят гости.

*Обработка данных.*

Определяется число правильных ответов по "ключу":

"да" - 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 31, 35;

"нет" - 3, 5, 8, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 25, 29, 30, 32, 33, 34.

За каждый совпадающий с ключом ответ начисляется балл.

*Результаты*:   
Показатель "характеристика биополя семьи" может варьироваться от 0 до 35 баллов.   
**0-8 баллов.** Устойчивый отрицательный психологический климат. В этих интервалах находятся показатели супругов, принявших решение о разводе или признающих свою совместную жизнь "трудной", "невыносимой", "кошмарной".   
**9-15 баллов.** Неустойчивый, переменный психологический климат. Такие показатели дают супруги, частично разочарованные в совместном проживании, испытывающие некоторое напряжение.   
**16-22 балла.** Неопределенный психологический климат. В нем отмечаются некоторые "возмущающие" факторы, хотя в целом преобладает позитивное настроение.   
**23-35 баллов.** Устойчивый положительный психологический климат семьи.

**Приложение 3**

**Эффективные способы взаимодействия с ребенком**

Для профилактики и преодоления эмоциональных проблем ребенка важно установление между ребенком и приемными родителями гармоничных, эмоционально близких отношений, формирование тесного эмоционального контакта.

Успех во многом определяется тем, насколько членам семьи удается адаптироваться к новой системе ролей и норм поведения, освоить новые формы поведения. Психологическая совместимость ребенка и приемных родителей имеет большое значение. Чем выше степень их совместимости, тем меньше вероятность того, что в дальнейшем у ребенка проявятся эмоциональные и поведенческие нарушения.  
Важным условием для успешного развития детей младшего возраста являются разные виды их совместной деятельности. Обучение родителей более эффективным способам взаимодействия с ребенком приводит к заметному улучшению в поведении ребенка и его самооценке. Родители, освоившие эти способы, отмечают появление уверенности в своих силах, снижение уровня психического напряжения, связанного с воспитанием ребенка, укрепление эмоционального контакта с ребенком.

Приемы, используемые родителями во взаимодействии с ребенком  
Не командовать, поскольку команды, приказания: лишают ребенка инициативы; могут привести к психологическим сложным ситуациям в том случае, если ребенок не подчиняется командам или их не поймет.

Не задавать вопросов, поскольку они:

-могут блокировать спонтанную деятельность;

-заставляют ребенка думать, что родитель не согласен с его действиями или не одобряет;

-лишают ребенка инициативы.

Не делать критических замечаний, поскольку они:

-снижают самооценку ребенка;

-создают психологически напряженную атмосферу в процессе общения.

Описывать игру ребенка, так как это:

-побуждает ребенка совершенствовать игровые навыки;

-помогает родителю лучше понять уровень возможностей ребенка;

-способствует развитию речевых навыков ребенка;

-помогает организовать его мыслительные процессы, связанные с игровой деятельностью;

-помогает ребенку усвоить некоторые навыки;

-способствует лучшей концентрации внимания ребенка на совершаемых действиях, что особенно важно при работе с детьми с неустойчивым вниманием.

Отражать высказывания ребенка, так как это:

-свидетельствует о внимании к его словам и действиям со стороны взрослого, а также понимании;

-учит ребенка правилам поведения в процессе разговора;

-стимулирует его речевое развитие;

-позволяет корректировать ошибки в речи.

Имитировать действия в процессе игры, так как это:

-способствует повышению его самооценки;

-заставляет ребенка имитировать действия родителей и делает его более восприимчивым к демонстрируемым взрослым моделям поведения.

Хвалить ребенка за хорошее поведение, так как это:

-способствует повышению его самооценки;

-служит закреплению социабельных форм поведения;

-способствует укреплению контакта между ребенком и родителем;

-заставляет ребенка проявлять больше настойчивости в освоении новых навыков.

Игнорировать попытки ребенка привлечь к себе внимание неправильным поведением, так как это:

-способствует преодолению дезадаптивных форм поведения ребенка и позволяет избежать обвинений в его адрес.

Полезные занятия, в особенности игры, укрепляют отношения между ребенком и родителями. Это - общение, доставляющее удовольствие и радость. Игра родителей с детьми крайне благоприятствует оптимизации отношений между членами семьи, даже если в иные минуты она приносит огорчение.

Не судите себя слишком строго и не ожидайте слишком многого от своих усилий. Быть родителем нелегко. Родительские способности также проявляются не сразу. Учитесь на этих трудностях, на неизбежных промахах, когда вы чувствуете, что как родитель поступили не лучшим образом. Ребенок поймет и оценит ваши искренние попытки понять его и помочь, даже если то, что вы делаете, - не самое лучшее, что в данный момент можно сделать. У вас будет не одна возможность исправить свои ошибки и промахи. Доверяйте вашим чувствам и ощущениям, отмечайте и радуйтесь всем вашим удачам и успехам вашего ребенка.

Чтобы не допускать разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности. Как мы можем это сделать:

1.Безусловно принимать его.

2.Активно слушать его переживания.

3.Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.

4.Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.

5.Помогать, когда просит.

6.Поддерживать успехи.

7.Делиться своими чувствами (значит доверять).

8.Конструктивно разрешать конфликты.

9.Использовать в повседневном общении приветливые фразы.

Например:

Мне хорошо с тобой.

Я рада тебя видеть.

Хорошо, что ты пришел.

Мне нравится, как ты…

Я по тебе соскучилась.

Давай (посидим, поделаем…) вместе.

Ты, конечно, справишься.

Как хорошо, что ты у нас есть.

Ты мой хороший.

10.Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.  
И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые случаются, но вполне преодолимы!

**Список используемой литературы:**

1. Кряжева Н. Л. «Радуемся вместе»: развитие эмоционального мира детей, серия: «Практикум», Екатеринбург, 2006.
2. Марковская И.М. «Тренинг взаимодействия родителей с детьми»: цели, задачи и основные принципы, С.-П., 2005.
3. Сакович Н.А. «Практика сказкотерапии»: сборник сказок, игр и терапевтических программ, С.-П.,2005.
4. Чернецкая Л.В. «Психологические игры и тренинги в детском саду», серия: «Сердце отдаю детям», Р-на-Д.,2005.
5. Черняева С.А. «Психотерапевтические сказки и игры». Серия: «Арт-терапия», С.-П.,2004.

**РАЗДЕЛ 2.**

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Тема 1.Типы темперамента и их психологическая характеристика**



**1.1. Теоретическая часть.**

**Под темпераментом** следует понимать индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые, одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Они не только заметны во внешней манере поведения, но словно пронизывают все стороны психики, существенно проявляясь в познавательной деятельности, сфере чувств, побуждения и действиях человека, а также в характере умственной работы, особенностях речи и т. п.

В настоящее время наука располагает достаточным количеством фактов, чтобы дать полную психологическую характеристику всех типов темперамента по определенной стройной программе. Однако для составления психологической характеристик традиционных 4 типов обычно выделяют следующие ***основные свойства темперамента***:

***Сензитивност***ь определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции. Реактивность характеризуется степенью непроизвольности реакций на внешние или внутренние воздействий одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон - даже звук).

***Активность*** свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).

Соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависти деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств, настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений.

***Пластичность и ригидность*** свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение.

***Экстраверсия, интроверсия*** определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека - от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).

Учитывая все перечисленные свойства, определены психологические характеристики основных классических типов темперамента:

***Сангвинистический темперамент***

Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он хохочет, а несущественный факт может его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей.

Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать не утомляясь. Он способен быстро сосредоточится, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и непроизвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений.

Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт.

У сангвиника чувства легко возникают, легко сменяются. Легкость, с какой у сангвиника образуются и переделываются новые временные связи, большая подвижность стереотипа, отражается также в умственной подвижности сангвиников, обнаруживают некоторую склонность к неустойчивости.

При правильном воспитании сангвиника отличает высокоразвитое чувство коллективизма, отзывчивость, активное отношение к учебной работе, труду и общественной жизни. При неблагоприятных условиях, когда отсутствует систематическое, целенаправленное воспитание, у сангвиника могут проявляться  легкомысленное, беззаботное и беспечное отношение к делу, разбросанность, неумение и нежелание доводить дело до конца, несерьезное отношение к учению, труду, другим людям, переоценка себя и своих возможностей.

***Флегматический темперамент***

Представитель этого типа медлителен, спокоен, нетороплив. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Склонен к порядку, привычной обстановке, не любит перемен в чем бы то ни было. Как правило, доводит начатое дело до конца. Все психические процессы у флегматика протекают замедленно. Эта медлительность  может мешать ему в учебной деятельности, особенно там, где требуется быстро запомнить, быстро понять, сообразить, быстро  сделать. В подобных случаях флегматик может проявить беспомощность, но зато запоминает он обычно на долго, основательно и прочно.

В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Спокойствие человека флегматического темперамента проявляется  и в отношении его к событиям и явлениям жизни: флегматика нелегко вывести из себя и задеть эмоционально, он уклоняется от ссор, его не выводят из равновесия неприятности и неудачи. При правильном воспитании у флегматика легко формируется такие черты, как усидчивость, деловитость, настойчивость. Но в неблагоприятных обстоятельствах у флегматика могут развиться такие специфические отрицательные черты, как вялость, инертность, пассивность, лень. Иногда у человека этого темперамента может развиться  безразличное, равнодушное отношение к труду, окружающей жизни, людям и даже к самому себе.

***Холерический темперамент***

 Представители этого типа отличаются быстротой (иногда лихорадочной быстротой) движений  и действий, порывистостью, возбудимостью. Психические процессы протекают у них быстро, интенсивно. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко сказывается в его деятельности : он с увлечением и даже страстью берётся за дело, проявляет инициативу, работает с подъёмом. Но запас нервной энергии у него может быстро истощиться в процессе работы, особенно когда работа однообразна и требует усидчивости и терпения, и тогда может наступить охлаждение, подъём и воодушевление исчезают, настроение резко падает. Преобладание возбуждения над торможением, свойственное этому темпераменту, ярко проявляется в общении с людьми, с которыми холерик допускает резкость, вспыльчивость, раздражимость, эмоциональную сдержанность (что часто не даёт ему возможности объективно оценивать поступки людей) и на этой почве порой создает конфликтные ситуации в коллективе.

Положительные стороны холерического темперамента - энергия, активность, страстность, инициативность. Отрицательные же проявления - общая несдержанность, грубость и резкость, вспыльчивость, склонность к аффектам - часто развиваются в неблагоприятных условиях жизни и деятельности.

***Меланхолический темперамент***

 У представителей этого темперамента психические процессы протекают замедленно, люди с трудом реагируют на сильные раздражители;  длительное и сильное напряжение вызывает у них замедленную деятельность, а за тем и прекращение её. Они быстро утомляются. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают продуктивно. Эмоциональные состояния у людей  меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью; меланхолики легкоуязвимые, тяжело переносят обиды, огорчения, но внешне эти переживания выражаются в них слабо.

Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость  в новой обстановке.  В неблагоприятных условиях жизни и деятельности на основе меланхолического темперамента могут развиться такие черты, как болезненная ранимость, подавленность, мрачность, мнительность, пессимизм. Такой человек чуждается коллектива, уклоняется от общественной деятельности, погружается в собственные переживания. Но в благоприятных условиях, при правильном воспитании обнаруживаются ценнейшие качества личности меланхолика. Его впечатлительность, тонкая эмоциональная чувствительность, острая восприимчивость окружающего мира позволяют ему добиваться больших успехов в искусстве - музыке, рисовании, поэзии. Меланхолики часто отличаются мягкостью, тактичностью, деликатностью, чуткостью и отзывчивостью: кто сам раним, тот обычно тонко чувствует и боль, которую сам причиняет другим людям.

**1.2. Практическая часть**

**Тест «Определяем темперамент ребёнка»**

Каждый вопрос этого текста имеет 4 варианта ответов. Вы из четырех ответов выбираете один - тот ответ, что более всего характеризует Вашего малыша и запишите себе № вопроса и ответ – а, б, в или с.

Вопросы:

1.Какие игры любит ребенок

а) тихие, спокойные. Может долго играть в одиночестве;

б) предпочитает тихие игры, но все время отвлекается и быстро устает;

в) очень любознателен и любит подвижные игры;

г) Выбирает подвижные, шумные игры, нуждается в новых впечатлениях и зрителях.

2) Реакция ребенка на критику взрослых

а) Молча, спокойно соглашается с тем, что виноват;

б) Обеспокоен, обижается, плачет;

в) Обещает, что больше не будет поступать подобным образом, но тут же забывает свое обещание и делает тоже самое;

г) Кричит в ответ, злится, возмущается, может топать ногами, бросить что-то и все равно поступит по-своему.

3. Общение со сверстниками

а) Говорит спокойно без лишних эмоций, неспешно, но отчетливо;

б) Очень нерешительный - предпочитает оставаться в тени;

в) Четко, внятно, быстро. Но при этом слушает, что говорят другие и прислушивается к их мнению;

г) Громко, быстро, возбужденно, иногда с раздражением. При этом не учитывает мнение окружающих.

4. Принятие решений

а) спокойно, сосредоточенно, даже хладнокровно;

б) очень робко, нерешительно;

в) Действует быстро, любые задачи старается решить мгновенно;

г) Начинает с азартом, энергично, инициативно. Но потом так же быстро может «угаснуть».

5. Место в обществе

а) Спокойно присматривается к непривычной обстановке , интерес проявляет очень сдержанно;

б) нерешителен скован, смущен;

в) Быстро приспосабливается к новым обстоятельствам, ведёт себя оживлённо, проявляет интерес к окружающему;

г) активно, быстро возбуждается, нервничает.

Результаты теста: Теперь, подсчитав варианты ответов, можно определить, тип темперамента ребенка! Если преобладают ответы "а", ваш ребенок относится к флегматическому типу. Если "б" - к меланхолическому типу . Если "в", к сангвиническому типу. Если "г" – ваш малыш – холерик.

С помощью таких простых вопросов и наблюдения за своим чадом, мы определяем темперамент ребенка. Какой бы ни был тип темперамента ребёнка, не питайтесь его ломать, такова уж психология детского развития. Будьте внимательны и тактичны, сохраняйте спокойствие. И ваши старания обязательно будут вознаграждены.

***Меланхолик***  
Ребенка меланхолика можно охарактеризовать, как легкоранимого и глубоко переживающего всё происходящее вокруг него. Его нервная система отличается повышенной чувствительностью, ему характерны глубокие эмоциональные переживания; присутствует чувство осторожности и нерешительности. Меланхолики трудно привыкают к незнакомым людям и новой обстановке, не любят перемен.   
В то же время меланхолики очень чувствительны, имеют тонкую интуитивную реакцию на малейшие оттенки эмоций и слов. Потому они безошибочно воспринимают внутренний мир людей и точно угадывают отношение окружающих к себе. Дети меланхолики с чужими людьми ведут себя достаточно сдержанно, они бывают замкнуты, иногда мнительны. В привычной обстановке легко справляются с привычными заданиями, сообразительны, внимательны и отзывчивы. Речь обычно тихая, размеренная. Ребенок меланхолик может проявлять пессимизм, быть чем-то недоволен, иногда выражает беспокойство в поведении, тревожность. «Переламывать» его характер не нужно. У ребенка должен накопиться запас уверенности в себе, а этот процесс достаточно длительный. Помогайте ему и наберитесь терпения! Его нельзя наказывать на него нельзя кричать, от этого ребёнок может замкнуться в себе, что вызвано повышенной чувствительностью его нервной системы. Старайтесь быть внимательными и тактичными. Настоящее счастье малыш испытывает в привычной для себя атмосфере, играя и общаясь с близкими людьми. Потому, дорогие родители, постарайтесь уделять своему малышу побольше времени. В играх со сверстниками он не стремится быть лидером. Потерпев неудачу в каком-либо деле, он расстроится, даже если внешне будет сохранять спокойствие. Какие занятия подходят? Малышу нужно учиться самостоятельности и смелости. Для этого лучше подойдут игры «с секретом», Например – матрешки, игрушки, издающие разные звуки, трансформеры, когда вдруг заиграет музыка, или загорится лампочка, появится что-то новое, интересное для ребенка. Поощряйте интерес ребенка, пусть он разберет игрушку, посмотрит, что внутри, сделает из двух, или трех игрушек – одну.   
Вдвойне полезны занятия спортом: они помогают развивать двигательную активность и учат упорству, умению преодолевать трудности. Только приказывать ему при этом нельзя, иначе малыш станет замкнутым и перестанет играть. Чаще хвалите ребенка, помогайте, никогда не запугивайте и не повышайте голос. Помните, что такова психология детского развития. Не устанавливайте правил, пусть играет так, как хочет, а что-то новое вводите постепенно. Мальчикам подойдут такие игрушки как – пистолеты, танки, которые могут дать положительный результат, если они издают звуки, мигают, двигаются.

***Холерик***Сильный, неуравновешенный, безудержный. Холерик поражает большой, неистощимой жизненной энергией, но ему не хватает самообладания. Он возбудим, вспыльчив, не сдержан и нетерпелив. Дети-холерики беспокойны, раздражительны. Они трудно приспосабливаются к требованиям в детском садике и школе.   
Говорят быстро, речь эмоционально ярко окрашена, они не любят тихих занятий, спокойных игр, предпочитая подвижные, шумные виды деятельности.   
В общении со сверстниками стараются быть лидерами. Таких детей иногда называют «электровеником». В семьях, где есть дети - холерики, весь колюще-режущий инструмент прячется подальше, коты живут на шкафу, а пол в доме усыпан слоем игрушек – мозаики, машинок, солдатиков, частей конструктора... Хозяин этого богатства играет с ним ровно пять минут и тут же бросает и берет что-то другое..   
Такого малыша не нужно ругать (хотя сдержаться очень трудно), а осторожно осаживать. «Видишь, ты бросил машинку, и теперь она сломана. Видишь, ты ударил мальчика, теперь он боится с тобой играть, и мне придется забрать тебя домой». Если будете повторять это 50-100 раз, малыш поймет, что так делать нельзя.   
Минусы темперамента. Очень часто у холериков проблемы с речью из-за того, что им не хватает терпения проговаривать последовательно все звуки. Ребенок холерик часто дерется, часто нарушает правила игры. Но не со зла, просто ему хочется быстрей – быстрей – быстрей. Именно в этом и заключается психология детского развития.   
Предпочитает оживленные игры, сопровождающиеся шумовым оформлением, которое сам и создает. Очень быстро схватывает новую информацию, но так же быстро ее и забывает, не любит играть в одиночестве, ему нужна публика, чтобы все видели его успех. Даже складывая мозаику, может громко комментировать все свои действия. Слышно его издалека, он разговаривает быстро и громко. Не любит проигрывать и склонен к истерикам. Какие занятия подходят?

Такому малышу нужны прыгунки, ребенку постарше мяч, тогда родители смогут 15 – 20 минут отдохнуть.

Чтобы научить ребенка холерика играть самостоятельно можно в качестве зрителей посадить игрушки – куклы, зайчики, любые мягкие игрушки. А снизить возбудимость на 5 – 10минут помогут игрушки – вкладыши. Ребенку не интересно просто катать машинку, ему важен не процесс игры, а ее результат. Он проявляет интерес к игре, только тогда когда видит ясную цель. Настольный футбол, хоккей, бильярд могут надолго увлечь ребенка, а кубики или конструктор он вскоре разбросает по комнате.   
Интеллектуальным развитием родителям придется заниматься на бегу: например, квадрат, можно изучить, бегая вокруг квадратной песочницы, круг – вокруг круглой клумбы. А прыгая и по написанным на земле цифрам и буквам можно научиться читать и считать.

***Флегматик***

Сильный, уравновешенный, спокойный, невозмутимый, рассудительный, Флегматик на любую ситуацию реагирует с невозмутимым спокойствием и медленно.   
Очень не любит перемен в образе жизни, предпочитает устойчивость, привычный круг общения, знакомые виды деятельности.

Вывести его из равновесия бывает очень трудно и не часто окружающие могут увидеть эмоции флегматика. Дети флегматики аккуратны и старательны, терпеливы, даже если испытывают физическую боль. Они очень быстро начинают говорить, и речь плавная, спокойная без ярких эмоций и жестикуляции.

Быстро учатся читать, писать.

Малыши, как правило, хорошо спят и хорошо кушают. И если, что-то не так, например: хорошо кушает, но плохо спит или наоборот - покажите ребенка доктору.   
Ребенок флегматик - находка для родителей, его спокойно можно оставить в комнате одного, он будет тихо играть, ему нравятся спокойные игры; редко плачет и очень мало требует внимания к себе - ему хорошо одному. В компании старается держаться в тени, не любит, чтобы его трогали. Если проиграл – не нервничает, если выиграл – особо не радуется. Малыши большие фантазеры, и часто играют в своем воображении самые сложные игры.

Минусы темперамента. Флегматик не любит новизны и чтобы, научиться чему-то новому, ему потребуется немало времени. Но будьте уверенны – выучит хорошо на совесть. Такой малыш может раздать другим детям свои игрушки, но не попросит чужую.   
И если вы не холерик, то жить с флегматиком очень удобно, ведь о его желании можно догадаться только по выражению глаз и мимики. А скажите, мы много внимания обращаем на глаза, на мимику, если человек молчит?   
Если сангвиник или холерик, захочет, например, новую игрушку, то об этом будете знать не только Вы, но и все окружающие, а флегматик будет молчать.   
Ребенка флегматика сложно чем-то увлечь, он практически не увлекается игрой, что предложили родители или сверстники в то и играет. Складывается впечатление, что флегматик течет по течению и живет так, как того хотят окружающие. Да - так да, а нет - так нет! Хотя в душе он может протестовать против этого, но никогда не пойдет наперекор, не высказывает своего мнения. Какие занятия подходят флегматику?

Предлагайте разнообразные занятия, игры, но не торопите его. Садитесь рядышком и начинайте рисовать или рассматривать картинки, при этом не скупитесь на комментарии. Вскоре ребенок присоединится. Но никогда не подгоняйте малыша, иначе он теряет уверенность в себе и может даже заболеть.   
Если на детской площадке ребенок растерялся, обязательно поддержите его. Пусть он поделится своими игрушками, но попросите парочку в обмен. Наблюдая за Вашими действиями, ребенок научится просить игрушку у сверстника и через пару месяцев будет делать это самостоятельно.

Задача родителей – повысить самооценку ребенка и выработать уверенность в себе. Предложите ребенку: кубы- вкладыши, большие машинки, большие тележки. Такие игрушки побуждают малыша к подвижности, разнообразию движений.   
Научите ребенка более открыто выражать свои эмоции, побольше говорите с ребенком и добивайтесь того, чтобы ребенок отвечал, излагал свое мнение и выражал эмоции. Игра может быть как подвижной , так и спокойной.

Самым распространенным примером являются сюжетно-ролевые игры, но это тема отдельной статьи.

***Сангвиник*** Жизнерадостный, уравновешенный, подвижный, уверенный в себе.   
Сангвиник быстрый, легко приспосабливается к переменам, происходящим в жизни, преодолевает «препятствия», умеет разрядить любую конфликтную ситуацию.   
Ребенок сангвиник воспринимается окружающими как приветливый, открытый. Определить его легко – речь громкая, быстрая, выразительная с правильными интонациями и ударениями.

Такие дети, как правило, радуют взрослых. Родители, имея такого ребенка, чувствуют себя образцовыми. Это любознательный непоседа, но в тоже время его можно остановить и без труда переключить на другое занятие.   
Дети сангвиники – желанные гости в на детской площадке - это самый «игровой» темперамент. Они сами играют и привлекают других, любят контакты им нравиться поговорить как с ровесниками так и со взрослыми. Легко адаптируются в новом месте, очень любопытны, постоянно нуждаются в новых впечатлениях, быстро усваивают новую информацию. В ответственные моменты умеют собраться и сконцентрировать свое внимание. Такие дети не злопамятны, быстро прощают и забывают обиды.   
Минусы темперамента. Когда ребенок увлекается каким-то занятием, он не может рассчитать свои силы, поэтому быстро устает от однообразия, и меняет надоевшее занятие. А если еще что-то не получается, он не будет расстраиваться и огорчаться, добиваться поставленной цели, а просто бросит это занятие и найдет себе другое. Зачем мучиться, можно же поступить проще – сменит цель! Сангвинику не хватает упорства, берется только за то, что дается ему легко.

Какие занятия подходят? Сангвиника нужно учить упорно добиваться своей поставленной цели. Ему нужны игрушки, пирамидки, втулки, , конструкторы, игрушки – трансформеры, предметы которые представляют собой уменьшенные копии взрослых вещей (инструменты, модели разной техники). Такие игрушки, которые требуют усидчивости, длительной концентрации внимания.

**Рекомендации по взаимодействию с детьми разного типа темперамента**

***Если у ребенка преобладают черты сангвинистического темперамента.***

* Важно проявлять строгость, требовательность к ребенку, контролировать его действия и поступки.
* Обращать внимание на мелкие нарушения со стороны ребенка (не убрал игрушки)
* Необходимо чтобы начатое дело доводилось до конца и с хорошим качеством – это по силам такому ребенку.
* Целесообразно, небрежно выполненную работу предложить выполнить заново, главное показать ребенку конечный результат добросовестных действий.
* Важно формировать у ребенка устойчивые интересы. Не допускать частой смены деятельности.
* Учить внимательно относится к товарищам, стремиться, чтобы складывались прочные, устойчивые отношения.

***Если у ребенка преобладают черты холерического темперамента.***

* С пониманием относиться к проявлению активности ребенка.
* Говорить с ребенком спокойно, тихим голосом, но требовательно, без уговоров.
* Целесообразно ограничивать все, что возбуждает нервную систему ребенка: кино, телевидение, чтение – все должно быть в меру. За два часа до сна – только спокойные игры и занятия.
* Необходимо развивать у ребенка сосредоточенное внимание: настольные игры ( но не те,где соревнуются ), конструирование, рисование, лепка – все что требует усидчивости.
* Воспитывать у ребенка умение управлять собой (игры с командами, с внезапными остановками «замри», где он будет подчиняться).
* Приучать его к правилам общения: говорить спокойно, не перебивать говорящего. Считаться с желаниями других, просить, а не требовать.
* Необходимо строго соблюдать режим дня.

***Если у ребенка преобладают черты флегматического темперамента.***

* Нельзя применять окрики, угрозы, поторапливания – это оказывает тормозящее влияние на нервную систему ребенка.
* Не следует отстранять ребенка от той деятельности, которая требует приложения усилий.
* Следует чаще хвалить его за скорые действия.
* Необходимо ставить ребенка в условия, когда нужны быстрые действия, полезны игры соревновательного характера.
* Следует побуждать ребенка к движению (гимнастика, подвижные игры, плавание, бег.)
* Побуждать ребенка к игре, труду, конструированию – активизировать его.
* Нельзя резко обрывать ребенка. Необходимо предупреждать его за несколько минут о смене вида деятельности.
* Привлекать ребенка к деятельности в коллективе.

***Если у ребенка преобладают черты меланхолического темперамента.***

* Нужно ограничить шум, новые знакомства, количество игрушек, но в тоже время приучать ребенка не бояться небольшого шума, спокойно, без тревоги относиться к новому человеку.
* Нельзя повышать голос на ребенка, проявлять к нему чрезмерную требовательность, наказывать, подчеркивать его недостатки.
* Целесообразно беседовать с ребенком, так как он отличается внушаемостью. Говорить нужно мягко, убеждающе, но уверенно, определенно.
* Ребенку полезно заниматься спортом
* Необходимо разнообразить жизнь ребенка.
* Надо привлекать ребенка к совместному труду со взрослыми.
* Важно развивать его общительность.
* Необходимо поддерживать у него положительные качества.

**ТЕМА 2: «Уверенное и неуверенное поведение»**



### 2.1.Теоретическая часть

***Уверенность***– это свойство человека, связанное с ощущением внутренней силы, веры в себя, в свою способность двигаться вперед, решать задачи, преодолевать трудности, совершать поступки... и при этом, не боясь совершить ошибки.

***Разница между уверенностью и уверенным поведением*** - это разница между "быть и казаться", и естественность, натуральность уверенного поведения- это натуральность внутреннего, уверенного, сильного Я.

***Как выглядит, уверенность, уверенное поведение, уверенный в себе человек?***  
- взгляд: открытый, прямой, доброжелательный, если надо, твердый...   
- поза: свободная, все действия уместны и функциональны; движения спокойны, точны и размеренны...   
- речь: темп, интонация, тембр, громкость - все в норме...

***Неуверенность*** в свою очередь... это  
- когда в потенциале вы большой, а ощущаете себя маленьким …  
- когда голова вместо того, чтобы думать о хорошем, занята переработкой негативных и противоречивых переживаний... (*"что делать? что я наделал? что обо мне подумают? а что, если не получится или получится, но не так?"*)  
- когда надо двигаться вперед, а вы тормозите, потому что напрягаетесь, и боитесь... (ответственности, последствий, ошибок...)  
- когда надо познакомиться с понравившимся человеком, вы проходите мимо...  
- когда надо сказать "нет" - вы говорите "да" (и наоборот...)  
- когда надо постоять за близких, за себя - вы разворачиваетесь, и пытаетесь побыстрее уйти...

***Из чего складывается внутренняя сила, уверенность в себе?***

Именно уверенность в себе, а не уверенное поведение, которое может быть просто поведением, ширмой, когда очень надо быть уверенным.  
*1.****Сила духа****,* внутренний стержень человека.  
Это жизненная сила, стойкость, вера в себя. С ней рождаются и по жизни укрепляют успехом, способностью преодолевать трудности, достигать поставленные цели...  
*2.****Сила ума, разума***, сознания…   
"Знание - сила" (Френсис Бэкон). "Нет такого знания, которое не обладало бы силой" (Ралф Эмерсон). Человек, который знает **«*почему? что? и как*?»** уверен, потому что имеет особое преимущество - он знает...   
3*.****Сила крепкого, здорового тела***А в здоровом теле и дух здоровый...  
4*.****Высокая самооценка***  
Все, что касается нашего уважительного отношения к себе, мыслей о себе, нашего достойного Я.  
5. ***Социальная самодостаточность…***  
Это когда ты не просто умный и сильный, но еще и успешный, обеспеченный, при своем деле… - такая самодостаточность придает не только внешнего, социального веса, но и, не мало силы, достоинства, уверенности...  
*6.****Сила особой мотивации достигать*,** изменять, созидать, преодолевать…

**Основные навыки уверенного поведения**

* Использование местоимения «я», отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками.
* Прямое и честное выражение собственного мнения без оглядки на окружающих. Например: «Я думаю, что это плохая идея», «Я считаю, что это незаконно».
* Способность отказывать и говорить «нет», когда это необходимо. Например: «Нет. Мне это не подходит», «Я не хочу делать это».
* Открытость в выражении чувств и требований. Например: «Я зол», «Я хочу, чтобы вы говорили тише».
* Способность устанавливать контакты, инициировать, начинать и оканчивать беседу и др. Например: «Здравствуйте, давайте познакомимся, меня зовут…»

Приобретая уверенность в себе, вы также приобретаете определенные внешние данные.

* Меняется даже ваша мимика и жестикуляция!
* Вы уверенно смотрите в глаза собеседнику.
* Вы приобретаете царственную осанку.
* Ваш голос становится ярче.
* Ваши слова становятся весомее.

**2.2. Практическая часть**

***Упражнения на  выработку уверенности в себе***

#### Упражнение «Три имени»

Цели: развитие саморефлексии; формирование установки на самопознание.

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

#### Упражнение «Хвастовство»

Цели: создание условий и формирование навыков самораскрытия; совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о сво­их сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе".

На выступление отводится - 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

**Упражнение «Ода о себе»**

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.

Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравиться больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

**Упражнение «Стань уверенным»**

Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например, улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос – чтобы он не дрожал, не теребите ничего в руках, не рисуйте – это тоже признак тревожности, неуверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку, следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе человеком.

#### Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»

Цели: формирование адекватных реакций в различных ситуациях; "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

• Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.

• Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.

• Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.

• Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.

• Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.

• Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

***Упражнение «Прорвись в круг»***

Цели: стимуляция групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения.

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

***Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения»***

Цели: формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Это ролевая игра, в которой членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения.

Участник сам выбирает нежелательное личное поведение, или группа помогает ему выбрать поведение, которое им не осознается.

Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. Например, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

**Упражнение на повышение уверенности в себе**

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончанию рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

**Упражнение «Внутренний защитник»**

Возьмите бумагу и ручку. В течение минуты, не задумываясь, записывайте все свои положительные качества, навыки и умения. Те качества, которые вы сами или окружающие люди ценят и считают положительными. Каждую фразу начинайте с местоимения «я»! Можете использовать выражения «Я могу», «Я умею», «Я считаю» и т. д.

Я добрый отзывчивый человек.

Я умею всегда быть в форме.

Я пеку вкуснейшие блинчики…

Все, что угодно, и в любой последовательности. Отбросьте ложную скромность, не сдерживайте полет мысли. Если не хватило минуты, возьмите еще одну. Это только приветствуется!

Теперь выберите из этих качеств, навыков и умений то, которое вам нравится больше всего. Выбрали? Засеките десять минут и напишите небольшое сочинение об этом качестве или навыке.

Не скромничайте, описывайте себя с любовью, нежностью, уважением, заботой и теплотой! Начните сочинение со слов «Я горд, что…» Не думайте долго над словами и выражениями. Десять минут пролетят быстро! Главное — пишите от души.

Наконец прочитайте свое сочинение вслух. Читайте бодро, громко и с выражением! Осознайте: это все вы!!!

Обязательно перечитайте это сочинение на следующий день. Можете начинать с воодушевляющего чтения каждое утро. Это простое средство мощнее любого допинга!

Вы чувствуете уважение к себе? Вам хочется меняться и учиться, расти и совершенствоваться? Вам хочется добиться цели? Если да, поздравляю — вы успешно справились с упражнением!

Это упражнение можно проделывать с любым положительным качеством из вашего списка. Не забывайте регулярно пополнять свой список положительных качеств и навыков. Ведь ваша цель — научиться относиться к себе как можно лучше!

Важнейший принцип самостоятельной работы: лишь активная тренировка ведет к успеху. Успех — это всегда включение в ситуацию. Неуспех — избегание ситуации!

Уважайте и любите себя. Вы — самое ценное, что у вас есть! Не будет вас — не будет ничего! Осознавая это, вы делаете еще один шаг к своей уверенности.

### *Памятка для родителей «12 ключей к уверенному поведению»*

#### 1. Не бойтесь занимать достаточно места

Уверенные люди сидят в кресле, занимая все сидение, удобно откинувшись на спинку. Они не стесняют себя в широких, целенаправленных жестах рук. Находясь на деловой встрече или совещании, они раскладывают свои файлы и бумаги на столе так как им удобно, не экономя пространство. Вот эта тенденция к расширению своего пространства в противовес стремлению неуверенного человека съежиться и занять как можно меньше места, должна стать вашей первой привычкой уверенного поведения.

#### 2. Не ерзайте

Суетливость движений – явный признак неуверенности. Учитесь контролировать свое тело!  У вас не должно быть пустых движений, каждое из них должно быть значимым, целенаправленным, а значит – уверенным. Будьте в движениях подобны льву, а не болтающейся на крючке плотве.

#### 3. Следите за осанкой

Держите спину прямо, даже когда вы сидите, как говорили наши учителя физкультуры: «грудь вперед, плечи назад».  Голову держите на уровне, не опускайте ее. Такая поза просто излучает уверенность!

#### 4. Говорите медленно

Когда вы тараторите и торопитесь высказать все, что думаете,  со скоростью пулемета, как будто боитесь, что вас сейчас прервут, очень сложно выглядеть уверенным. Уверенные люди не боятся занять время, потому что они достаточно уверенны, полагая, что их будут ждать, чтобы услышать то, что они хотят сказать. Не торопитесь, делайте паузы, если хотите казаться более спокойным, собранным и независимым. И чем более нервным и неуверенным вы чувствуете себя внутри, тем медленнее вы должны говорить, как будто вы говорите с ребенком.

#### 5. Будьте собой

Уверенный человек не стремится оправдать ожидания всех окружающих и не чувствует от этого себя виноватым. Не говорите то, что, как вам кажется, от вас хотят услышать, и не делайте то, что от вас ждут, если это не соответствует тому, что хотите вы. Стремление быть для всех хорошим – это признак того, что вы сами себя не цените.

#### 6. В общении делайте акцент на зрительном контакте

Уверенные люди обращают внимание на других, потому что они не слишком сосредоточены на себе. Когда вы сосредоточены на других, вы выглядите более харизматичным и уверенным. Слушая других не только ушами, но и глазами, вы имеете возможность лучше сосредоточиться на предмете разговора, задать важные вопросы, высказать дельные замечания, потому что такая манера позволяет вам отвлечься от мыслей о собственной неуверенности. К тому же ваше участие, зрительный контакт и взаимодействие будет интерпретироваться другими как заинтересованность и доверие, вызывая такие же ответные чувства.

#### 7. Не скрывайте свое несогласие или недовольство

Уверенные люди не боятся показать, что им что-то не нравится или они с чем-то не согласны. Речь тут не идет о конфликте или скандалах. Но если пренебрегается ваше мнение, задевается то, что вам дорого или то, во что вы верите, ни в коем случае не проглатывайте это. Обязательно выскажите свое несогласие или недовольство, при необходимости даже жестко, не боясь, что на вас обидятся. Цель этого не навязать другим свои взгляды, но заставить считаться с ними и уважать.

#### 8. Используйте волшебный жест

Когда вы соединяете пальцы обеих рук, складывая их в форме шпиля, то это сигнал другим, а также себе, что вы уверены. Попробуйте использовать этот жест, когда вы чувствуете себя не слишком уверенно, как способ вызвать в воображении дополнительную уверенность.

#### 9. Не хихикайте

Не хихикайте над каждой шуткой собеседника – это может выглядеть как заискивание или подобострастие. Вы можете отреагировать улыбкой или спокойным смехом, притом, что человек должен заработать вашу реакцию действительно хорошей шуткой. С готовностью хихикая над каждым остроумным, с его точки зрения, высказыванием собеседника, вы теряете свое достоинство.

#### 10. Не уподобляйтесь кивающему болванчику

Говоря с другими, не  кивайте без конца головой в знак согласия, его достаточно выразить одним кивком. Трудно выглядеть уверенно, когда ваша голова ритмично подпрыгивает на шее, подобно голове кивающего болванчика.

#### 11. Все делайте открыто

Все люди иногда делают то, что не должны делать,  или наоборот не делают того, что должны. Не пытайтесь, как нашкодивший ребенок, спрятать осколки разбитой чашки в шкаф. Это оставит у вас неприятный осадок, вызовет злость и отвращение к себе, а заодно продемонстрирует вашу болезненную зависимость от того, что о вас думают другие.  Если так случилось, что вы кого-то подвели, то не унижайте себя обманом, который, в конце концов, все равно откроется, честно изложите причины (или отсутствие причин) ваших действий. И, с другой стороны, не оправдывайтесь и не извиняйтесь по каждому поводу, только если вы действительно незаслуженно обидели человека.

#### 12. Не бойтесь признаться, что вы что-то не знаете

Если вы хотите кого-то убедить в своей компетентности и знаниях, не бойтесь признавать, что вы чего-то не знаете. Если вы не знаете ответа, не пытайтесь лихорадочно придумать, что бы такое сказать, а прямо ответьте, что вы еще не знаете (пока не знаете!). Уверенные люди признают, что они не могут знать ответы на все вопросы. И они достаточно уверенны в себе для того, чтобы вы знали, что они не знают.



**Тема 3. «Типы поведения и личностные особенности»**

### 3.1.Теоретическая часть

Основные и наиболее распространённые следующие типы поведения, отражающие темперамент и характер ребёнка:   
застенчивый, вспыльчивый, сверхобидчивый, медлительный, сверхактивный

Проведя с нашей помощью анализ поведения Вашего ребенка, Вы сможете разобраться в том, почему, например, он капризен или неуравновешен, какие черты его характера привели к этому или что мешает ему адаптироваться в среде сверстников. Поняв, какой же он, что им движет и что мешает, Вы одновременно при этом открываете путь к коррекции поведения ребёнка для более эффективного его развития и воспитания, что значительно облегчит жизнь ребёнка и сделает Ваше общение с ним более легким и приятным.

Остановимся на описании и анализе особенностей двух типов поведения детей - застенчивого ребёнка и вспыльчивого ребёнка.

**Застенчивые дети**

Для застенчивых детей характерно следующее:   
- они ощущают на себе взгляд другого человека;   
- чувствительны к еле слышимым или очень высоким звукам;   
- не переносят прямых физических контактов с другими людьми и могут на них отреагировать даже шоковым состоянием;   
- многолюдье и человеческая суета их очень утомляют;   
- они очень медленно и постепенно привыкают к новым для них ситуациям и окружению.

Родители сталкиваются с этой чертой характера своих детей чаще всего в ситуациях, когда идут с ними в гости или принимают гостей у себя. Малыш при виде чужих людей робеет, прижимается к маме, не отвечает на вопросы взрослых. Особенно ярко застенчивость может проявляться в детском саду, где ребенку приходится общаться с разными педагогами, отвечать на занятиях, выступать на праздниках. Иногда такие дети стесняются подойти к группе сверстников, не решаются включиться в их игру. Как правило, застенчивость ярче всего проявляется в тех видах деятельности, которые являются новыми для малыша. Он чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи. В целом застенчивый ребенок доброжелательно относится к другим людям, в том числе и посторонним, хочет общаться с ними, но одновременно испытывает большое внутреннее напряжение. Оно проявляется в нервных движениях, состоянии эмоционального дискомфорта, боязни обратиться к взрослому, проявить свои желания. Иногда такой малыш вообще не откликается на обращения или отвечает односложно, очень тихо, вплоть до шепота. Характерной особенностью общения застенчивого ребенка является его прерывистость, цикличность: проблемы с общением могут преодолеваться на время, когда он чувствует себя свободно и раскрепощенно, и возникать вновь при каких-либо затруднениях. Наблюдения показывают, что возникшая в раннем детстве застенчивость чаще всего сохраняется на протяжении всего дошкольного возраста. Но особенно отчетливо она проявляется на пятом году жизни. В этом возрасте у детей формируется потребность в уважении взрослого. Ребенок остро реагирует на замечания, обижается на шутку, иронию в свой адрес, в этот период ему особенно нужны похвала и одобрение. Так что родителям и воспитателям необходимо вести себя особенно внимательно и деликатно по отношению к застенчивому ребенку.

Уязвимой у застенчивого малыша оказывается область чувств. Он не склонен к яркому проявлению эмоций, а когда возникает необходимость в этом, робеет и замыкается в себе. Ребенок одновременно испытывает и желание вести себя непринужденно, и страх перед спонтанным проявлением чувств. Это проявляется даже в игре. Для застенчивого ребенка характерно стремление оградить пространство своей личности, свой внутренний мир от постороннего вмешательства. Его смущают ситуации, в которых к нему привлекается внимание, когда он должен что-то рассказать о себе. Такой малыш стремится уйти в себя, раствориться среди других, стать незаметным. Давно замечено, что застенчивость не связана со способностями ребенка, уровнем его интеллектуального развития. Застенчивые дети не хуже других справляются с разного рода заданиями и все же при выполнении их ведут себя особым образом. Малейшее порицание воспитателя может вызвать у них всплеск робости и смущения, тормозит деятельность, а иногда приводит к ее прекращению. Такие ребята более осторожны в своих действиях и высказываниях, менее настойчивы в достижении результата, чем их ровесники. Подобное поведение обусловлено тем, что застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий. Они остро и аффективно реагируют на замечания, а с возрастом, примерно с пяти лет, у них формируется парадоксальное отношение к похвале: одобрение взрослого часто вызывает амбивалентное чувство радости и смущения. Но не только оценка других смущает застенчивого ребенка. Он ведет себя так же и в том случае, когда сам ожидает неуспеха в деятельности, а при затруднениях робко смотрит в глаза взрослого, не решаясь попросить помощи. Иногда, преодолевая внутреннее напряжение, застенчивый малыш смущенно улыбается и тихо произносит: "Не получается". Часто такие ребята как бы заранее готовят себя к неудаче. Поэтому от них нередко можно услышать слова: "У меня не получится". Смущение может возникнуть и после успешного решения задачи. Ребенок радуется своей удаче, но не решается сказать об этом. Таким образом, основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми лежат в сфере его отношения к самому себе и отношения к нему других людей. Традиционно считается, что у застенчивых детей снижена самооценка, что они плохо думают о себе. Однако опыты показали, что это не совсем так. Как правило, застенчивый ребенок считает себя очень хорошим, то есть, отношение к себе как к личности у него самое положительное. Проблема заключается в другом. Ему часто представляется, что другие относятся к нему хуже, чем он сам относится к себе. С возрастом у застенчивых детей наблюдается тенденция к разрыву в оценке себя самими и другими людьми. Они продолжают высоко оценивать себя со своей точки зрения, но все ниже - с точки зрения взрослых - родителей и воспитателей. При этом чаще всего, оценки педагогов оказываются намного ниже, чем родительские. Этим во многом обусловлено их застенчивое поведение на занятиях в детском саду. Сомнение в положительном отношении к себе других людей вносит дисгармонию в самоощущение ребенка, заставляет его мучиться сомнениями относительно ценности своего "Я". Все, что делает такой малыш, проверяется им через отношение других. Чрезмерная тревога о своем "Я" часто заслоняет содержание его деятельности. Он сосредоточен не столько на том, что делает, сколько на том, как его оценят взрослые. У застенчивого ребенка особое строение потребностно-мотивационной сферы: личностные мотивы всегда выступают главными, заслоняя собой и познавательные, и деловые.

**Вспыльчивые дети**

Очень легко огорчаются и сердятся, при этом активно пытаясь изменить то, что им не нравится через моторный (двигательный) акт. Предпочитают действовать, нежели думать и говорить. Им придётся много тренироваться, чтобы облекать свои мысли в словесную форму. Некоторые дети, даже груднички, склонны использовать мышцы и моторную систему, чтобы высвободить свою отрицательную энергию. У них наблюдается чрезмерная моторная активность, они могут стучать руками, ногами и, даже, головой об пол. Эти действия ребёнка создают шумовой эффект, который необходим, как ему кажется, для усиления степени воздействия.   
Ребёнок сосредоточен на двигательной активности, на своей моторной системе, воспринимает мир и понимает его лучшим образом через движения. Он ведёт себя так, как будто пытается втиснуть весь огромный мир внутрь маленькой ракушки.   
Ребёнок любит эксперименты. Он «прыгает в воду» первым, а затем смотрит куда прыгнул. Он начинает обычно с энтузиазмом, но часто не заканчивает работу или игру, так как удовлетворён своей двигательной активностью и не задумывается о цели действия. Если игра не работает, он захочет её сломать; если родители не делают то, что он хочет, он ударит их головой или толкнёт. Может отобрать у другого ребёнка игрушку, ущипнуть и толкнуть так, чтобы тот упал. Ребёнок не чувствителен к другим, предпочитает отдаляться от людей, часто не уверен в себе, испытывает страх остаться одному, страх перед разочарованием. Нуждается в большом и свободном физическом пространстве. Очень плохо себя чувствует в тесноте при физических контактах с людьми, даже когда и не сталкивается с другими детьми.

Часто родители ребёнка опускают руки, прощают и разрешают ребёнку всё, боясь показаться ворчливыми в глазах окружающих. При этом внутреннее напряжение и дискомфорт в семье усиливаются. Но потом, видя возросшую опасность для ребёнка и для своих отношений с ним, родитель неожиданно взрывается и пугает малыша, а затем, переполненный чувством вины, пытается искупить её вновь через всепрощение.

**Медлительные дети**

Расстройство - недостаточно сильное слово, чтобы описать ваши чувства, когда дошкольник целых полчаса ищет свои ботинки, или вашему семилетнему сыну не удается приступить к выполнению домашнего задания, потому что он никак не может отыскать свой карандаш и тетрадь, и, наконец, одиннадцатилетний ребенок заставляет ждать весь школьный автобус, каждое утро, независимо от того, сколько раз вы сказали ему: "Сегодня ты выйдешь из дома вовремя".

И, тем не менее, приступы ярости, мольбы и напоминания не решают эту проблему - приходят к выводу специалисты. Обычно за медленными, похожими на черепашьи, движениями вашего ребенка скрывается какой-то смысл. Догадайтесь, что он хочет сказать, - проблема наполовину решена. Вот некоторые предложения, которыми можно воспользоваться.

Признайте, что такое поведение может быть нормальным. Бесцельное времяпрепровождение является нормальным периодом в развитии ребенка. Так что иногда вам лучше всего успокоиться и принять это как должное. Поведение ребенка, наверное, изменится по мере того, как он повзрослеет. Но даже старшие дети нуждаются в напоминаниях или побудительном мотиве.

Может быть, ваш ребенок пытается что-то сказать вам. Если ваш ребенок школьного возраста постоянно копается, может создаться впечатление, что он делает это намеренно, чтобы вызвать у вас раздражение. Не исключено, что именно таким и является намерение ребенка. Вам следует подумать о смысле такого поведения. Может быть, вашему ребенку не нравится какое-то занятие, и он пытается как-то оттянуть его? И своим поведением объяснить вам это?

Мы принимаем массу решений за наших детей и в результате они часто чувствуют себя беспомощными. Если происходят частые стычки, где испытывается, чья воля одержит верх - ваша или ребенка - подумайте о том, может ли он принимать решения самостоятельно в других областях жизни. Если он решил, что какое-то конкретное дело ему не по душе, может быть, лучше всего позволить ему отказаться от него, чем принуждать продолжать его выполнение, когда он настойчиво копается.

Пусть это будет ясно. Выясните, может быть, вашему ребенку непонятно, что он должен делать. Сделайте ваши пожелания абсолютно ясными для него. С более взрослым ребенком вы можете сесть и прямо написать расписание на неделю. Таким образом, как вы сами, так и ребенок, будете точно знать, когда нужно выполнить какое задание.

Избегайте ярлыков. Очень просто отнести ребенка к категории ленивых или с замедленной реакцией. Ярлык прилепляется и тогда, когда вы делаете такие заявления как: "Ты никогда не бываешь готов вовремя" или "Ты всегда опаздываешь". Такие штампы закрепляются. Вместо этого обращайтесь с ребенком, словно вы ожидаете от него, что он все сделает и будет вовремя там, где нужно.

Давайте только одно указание за один раз. Дошкольники могут реагировать только на одно указание, данное ему за один раз. Не превращайте свои просьбы в огромный монолог. Сделайте короткое и ясное заявление, такое как: "Пойди, возьми свои ботинки. Затем вернись ко мне, и я скажу, что делать дальше".   
Когда может помочь психолог. Обратиться к профессиональному психологу необходимо, если вы натолкнулись на такое: ваш ребенок упрям, сопротивляется и не хочет делать практически ничего, а в семье все кричат и ругаются друг на друга. Профессиональный психолог может предложить лечение, чтобы помочь вернуть семью обратно в нормальное русло. Другая ситуация, требующая помощи психолога, когда ребенок не в состоянии делать то, что вообще-то в его интересах. Такое копание может быть стремлением отложить исполнение задач, которые пугают его или кажутся слишком трудными. Может быть, нагрузка в школе слишком велика, или он беспокоится относительно участия в танцах или спортивном соревновании. Кроме того, если копание носит упорный характер и приведенные советы не помогают, вам следует подумать о том, чтобы показать ребенка педиатру. Если ваш ребенок не идет, когда его зовут, следует убедиться, что у него все в порядке со слухом и что он правильно истолковывает полученную информацию. Не исключена возможность того, что у вашего ребенка имеется нарушение в приеме слов и их расшифровке, или какая-нибудь другая форма нарушения способности к обучению.

Устанавливайте визуальный контакт. У некоторых детей развивается "иммунитет" на указания, которые издалека выкрикивают родители. Необходимо чтобы сначала вы подозвали ребенка или сами подошли к нему, вместо того, чтобы кричать на весь дом. Затем посмотрите ему прямо в глаза, обращаясь с какой-нибудь просьбой.

Угомонитесь сами. Родителям следует посмотреть на то, какой ритм жизни они выбрали для себя. Вы работаете слишком много? Вы принадлежите к типу "личность "А"? Вы все время спешите? Если дело обстоит именно так, считайте копание своего ребенка знаком того, что вам следует замедлить ритм собственной жизни.

Обсуждайте намечающиеся события. Спросите своего ребенка школьного возраста: "Какие у тебя планы? Сегодня по телевидению показывают передачу, которую ты любишь, и тебе нужно выполнить домашнее задание. Как ты собираешься справиться со всем этим?". Это помогает ребенку более ответственно относиться к делам, и он будет более заинтересован в том, чтобы побыстрее справиться с заданием, и затем заняться делами, которые ему нравятся.

Приготовиться... на старт... достаньте секундомер. Маленькие дети получают большое удовольствие, когда их действия фиксируют во времени или когда они соревнуются с вами. Когда вам нужно, чтобы ребенок делал что-то быстро, скажите ему: "Я засеку время", или "Давай посмотрим, как быстро ты справишься". Пользуйтесь при этом секундомером или секундной стрелкой часов. Обязательно похвалите его в случае успеха: "Ого, десять секунд - как быстро!" В крайнем случае используйте время таким образом: "Сейчас я сосчитаю до трех, и ты должен побежать и принести свои ботинки".

**Психология тихони**

Тише воды, ниже травы, родителям послушного малыша многие завидуют. Еще бы -умница, чуткий, внимательный! А к маме с папой как привязан!

Умиление, однако, частенько сменяется недовольством, особенно, если речь идет о мальчике: с ровесниками не общается, за себя постоять не умеет, как же он будет жить! Конечно, у каждого человека есть свои сильные и слабые стороны. Это относится не только к сорванцам, но и к тихоням. У послушных детей есть свои проблемы, решить которые самостоятельно ребенку очень трудно. Как же мы можем помочь малышу?

"Все дети как дети - играют, шумят, дерутся, только мой сидит в сторонке и каких-то букашек разглядывает", - возмущается одна из мам на детской площадке. Есть малыши, которые не любят шумных игр, а обществу ровесников предпочитают разглядывание камешков или цветов. И, если вы пытаетесь заставить ребенка играть вместе состальными, он сопротивляется и плачет.

Как быть родителям?

Предоставьте малышу свободу выбора. Каждый из нас чем-то отличается от других. Это важно понять родителям и объяснить ребенку. Ему необходимо чувствовать свою уникальность и неповторимость. Не менее важно, чтобы это было оценено окружающими. Малыш и сам знает, что он "не такой как все". Но если вы приучите его к мысли, что все люди разные и что именно в его "непохожести" - основа его будущих успехов в жизни, ребенок не создаст себе комплекса неполноценности. Ведь часто бывает, что, даже добившись всего, о чем мечтали, некоторые люди в глубине души так и остаются несчастными и недовольными собой, а причина - детские комплексы.

Не забывайте, что тихони обычно критически относятся к себе. Поэтому, воспитывая ребенка, не "перегните палку", старайтесь меньше обращать внимание на недостатки, но чаще подчеркивать его достоинства.

**Обидчивые дети**

Обидчивые дети очень ранимы, склонны делать из мухи слона, и находят повод для расстройства там, где его нет. Что делать?

До трех лет малыши, даже если они обижены и расстроены, легко отвлекаются и забывают о проблемах. Детки постарше «застревают» в обидах надолго. Почему? Дело в том, что, подрастая, ребенок начинает нуждаться в уважении и признании со стороны сверстников и взрослых. Расширяется круг общения, дети вливаются в новый коллектив (творческие студии, детский сад). Ребенок жаждет внимания от окружающих, но, как правило, получает его не в том объеме, который ему нужен, а иногда не получает вообще. Появляются обиды, которые могут впоследствии расцвести махровым цветом. Родители не всегда могут уловить зарождение обидчивости, как правило, бить тревогу начинают, когда поведение ребенка начинает бросаться в глаза.

Типичные детские проблемы - ссоры из-за игрушек, игр (не позвали), дразнилки и обзывалки. Если ребенок из сверхопекающей семьи для него отсутствие похвалы и внимания становится шоком. Здесь то и начинают ярко проявляться личностные особенности малыша. Один начнет бороться за внимание, другой отойдет в сторонку и начнет страдать, ожидая раскаяния и извинений обидчиков. Однако, как правило, извиняться никто не спешит, и обида становится глубже.

Бывают, правда, и обоснованные обиды. К примеру, в группу пришел новый ребенок, а его попытки подружиться с детьми и включиться в игру были отвергнуты. Воспитатель не вмешался вовремя, вот и пришла обида.

Но иногда малыш начинает видеть в отношении к нему и поведении окружающих то, чего нет. Вместо того чтобы включиться в игру, обиделся, что не позвали, и стал демонстрировать неудовольствие, всем своим видом показывая, не очень-то, мол, и хотелось. И ведь никто и не думал его обидеть, просто все заигрались. Если ребенок приписывает другим несуществующие мотивы или поступки можно говорить о неадекватной реакции.

## Характерной чертой обидчивого ребенка является болезненная реакция на чужие успехи. Услышав, что хвалят какого-то ребенка, обидчивый малыш начинает считать, что его игнорируют, чувствует себя несчастным и униженным. Он постоянно нуждается в позитивной оценке и похвале. Не получив их замыкается. В основе чрезмерной обидчивости лежит низкая самооценка. Ребенку необходимо постоянное подтверждение его «любимости» и значимости, в отношении окружающих к нему видит пренебрежение. Оценки и похвала — не главное!

Психологи считают, что для преодоления обидчивости необходим безоценочный подход в воспитании. Несмотря на всю очевидность подобного подхода применить его на практике очень сложно. Порицания и поощрения прочно вошли в общепринятые приемы воспитания. Родителям обычно кажется, что похвала служит выражением любви к ребенку и применяют ее как можно чаще. Однако отсутствие оценок не свидетельствует о безразличии. Напротив, доброжелательность и любовь являются необходимым условием воспитания и не должны зависеть его достижений и успехов. Необходимо избавить кроху от необходимости доказывать свое превосходство и самоутверждаться. Только тогда ребенок будет ощущать бесценность своей личности. Речь идет не о том, чтобы совсем его не хвалить, а лишь о том, что он должен чувствовать безусловную любовь и принятие вне зависимости от успехов.

Не обращать внимание на обиды нельзя, но когда есть любовь нет места слезам. Покажите малышу, что отношение других не самое главное в жизни. Что интересы других не должны быть сосредоточены только на его персоне. Что играющие без него дети, не желают его обидеть, просто они увлеклись и гораздо умнее к ним присоединиться, а не пестовать обиду.

Уметь выражать эмоции очень важно. Человек умеющий выразить свои ощущения сможет принимать и понимать других людей и ему будет проще строить взаимоотношения с окружающими. Однако умение выражать эмоции тесно связано с умением их контролировать.

Начните с себя, научите малыша на своем примере. Проговорите, что вы чувствуете, какие эмоции испытываете. Если вы видите, что ребенок не знает, как выразить эмоции помогите ему. Задавайте вопросы, подскажите, как можно «выпустить» пар, постарайтесь объяснить, что с ним в эту минуту происходит. В противном случае малыш решит, что его переживания не имеют значения для родителей, а значит и сам он им не важен. Малыш научится прятать свои эмоции, и вы увидите лишь последствия, когда они проявятся слишком ярко.

**Если ребенок слишком активный**

В молодой семье родился сын. Желанный, долгожданный. Родители в восторге буквально от каждого движения крохи. В самом деле, он такой подвижный, такой бойкий, - даже пелёнок не терпит, то и дело ухитряется выворачиваться из них и, как ни посмотришь, лежит не как все детки - завернутым, а по-своему - голой попой кверху на ворохе скомканного тряпья, которое только что было так тщательно выглаженным…

Время бежит, и вот уже бойкое дитя покидает пределы кроватки. Тут-то и начинается «веселье». В доме, кажется, не остается ничего, что бы не падало, ломалось, разбивалось, проливалось. Спрятать что-либо становится проблемой, - а ведь сын-то пока ещё «ползунок», передвигается на четвереньках. Дальше - больше.

В три года это уже не ребенок, а «ураган». Удержать его на месте больше нескольких секунд невозможно ничем - ни уговорами, ни «интересом», включая книжки и сказки, ни шлепками и криком - на это он вообще не обращает внимания. Покой в доме теперь возможен только во время детского сна.

Новые игрушки заинтересовывают малыша ровно до того момента, когда оказываются поломанными, а момент этот наступает очень скоро и как-то сам собой. Гулять с ним на улице - очень непросто: не раз уже он убегал, в считанные мгновенья исчезал с глаз, однажды потерялся надолго… В детском саду воспитатели просто не справляются с ним, и естественно, что никто там не получает столько окриков, шлепков и наказаний, сколько их достается вашему сыну. И, главное, он вроде бы все понимает, тут же просит прощения, но через пять минут всё повторяется…

Постепенно родители начинают понимать, что происходящее явно выходит за пределы нормы. Что дело далеко не только в дисциплине и недостатках воспитания. Что их жизнь явно не выдерживает сравнения с жизнью других знакомых семей, где есть дети. И, наконец, приходит осознание того, что надо бы обратиться к специалистам-медикам.

А медики - невропатологи и психологи - без труда ставят диагноз: гипердинамический синдром. Что такое, откуда?! Оказывается, не малыш и не родительское воспитание виноваты, - причина совсем в другом. Точно объяснить эту причину медицина пока не может, но доказано, что связана она с очень маленькими, но очень многочисленными микроорганическими поражениями головного мозга. А возникают они оттого, что плод в утробе матери либо в процессе родов получил маленькую, микроскопическую родовую травму или же просто испытал кислородное голодание.

Подобные травмы чаще всего случаются при слишком стремительных или, наоборот, при затяжных родах, особенно если плод крупный. Согласно статистике, такие нарушения сегодня встречаются у каждого пятого-шестого ребенка. А возникающий на их основе гипердинамический синдром фиксируется примерно у каждого двадцатого ребенка, причем значительно, в 3-4 раза, чаще именно у мальчиков.

Вот так-то. А вы шлепали, наказывали бедного малыша… Вывод однозначен: терпение, терпение и еще раз терпение. И еще - повышенное внимание и ваша собственная грамотность, знание того, что происходит, и того, что же, собственно, вам делать, поскольку здоровье ребенка, в первую очередь психическое, теперь будет полностью зависеть от вашего поведения.

**Гипердинамический синдром -** это в первую очередь чрезмерно активное, неуправляемое поведение при полном отсутствии внимания. Такие дети чаще других попадают в несчастные случаи, поскольку им не свойственна хоть какая-то осторожность, они всегда бывают злостными нарушителями дисциплины, абсолютно того не желая, «нечаянно». Им недоступны настойчивость, усидчивость, умение хоть что-то доводить до конца. Они расторможены в отношениях со взрослыми, не умеют играть со сверстниками. На уроках такой первоклашка (а их всегда бывает два-три на класс) то сползает под парту, то не может найти ручку или тетрадь, а чаще всего вообще смотрит в окно и уж никак не на учителя. А на перемене, естественно, очередная «куча-мала» с ребенком-«ураганом» в центре...

Гипердинамичные дети не ходят, а бегают, при общении часто срываются на крик, особенно в споре. Ссорятся они часто, впрочем, тут же мирятся. Наказывать их абсолютно бесполезно: они тут же легко дают всевозможные обещания («Больше не буду», «Я не хотел»…) и моментально так же легко их нарушают. Любые «отлучения» и другие формы наказания переносят легко, тут же забывая о них, и вообще никакое уныние им не свойственно. Они очень общительны и контактны, и потому у них много приятелей и знакомых, но с настоящими друзьями - проблема, прочные отношения не складываются.

Так как же вам вести себя с вашим трудным ребенком?

Первое правило, от которого будет зависеть очень многое: оценивая любые, самые ужасные поступки сына, никак не связывайте это с оценкой его личности. Ведь иногда за гипердинамическими особенностями трудно разглядеть подлинные личностные качества ребенка. Воспитатель в саду видит в нем несносного шалуна, учитель - невнимательного ученика, мешающего остальным, отовсюду на беднягу сыплются окрики и шлепки, - и в результате маленький человек начинает считать, что он хуже всех, что ничего хорошего в нем нет, - а ведь идет становление личности, - ну и какой же она будет?

Нет, всё должно быть не так. Ругайте ребенка за поступок, и только за него. Не говорите, даже в запальчивости: «Ты такой-сякой, нормальные дети так не делают», а говорите: «Ты сделал это плохо, не делай этого больше, я же знаю, что ты всё можешь делать хорошо». Например, так: «Ты опять вбежал в квартиру в грязных ботинках, ты же знаешь, что так нельзя!» Но не так: «Ты вбежал в ботинках, ты неисправимый грязнуля и неряха!»

В самом деле, в характере вашего малыша немало достоинств: незлобивость и отходчивость, общительность и щедрость, легкость на подъем и неистощимый оптимизм. Вот на эти качества и опирайтесь. Не уставайте повторять сыну (и помните сами), что все его проступки - это еще не личность, что в нем есть достоинства, которые помогут ему стать таким, как нужно.

Если кто-то из окружающих ругает вашего ребенка именно за личностные качества, никогда не присоединяйтесь к такой оценке, тем более при ребенке. Ваш сын должен твердо знать, что вы в него верите и надеетесь на перемены к лучшему. Ведь вы, родители, его единственный оплот и защита, вы знаете его подлинные качества, видите в нем личность, по-своему страдающую от не зависящих от него причин. И пока ребенок будет это знать, у него будет сохраняться стремление к самовоспитанию.

Обязательно предоставьте сыну как можно больше возможностей для реализации его физической активности. В доме должна быть хотя бы перекладина-турник с висящими на ней кольцами, лесенкой или канатом. Пусть ваш «ураган» до изнеможения бегает во дворе, пусть будут дворовые футбол, хоккей, горка, а как только позволит возраст, обязательно отведите его в спортивную секцию. Какую - сразу определить не получится, ведь малыш быстро ко всему остывает. Вот уж тут будьте настойчивы: не одно, так другое, третье, - но организованные занятия подвижным спортом должны быть непременно. И не забывайте хвалить его по самым незначительным поводам.

Поверхностность - одна из основных черт гипердинамичного ребенка. Важно знать, что это относится и к эмоциональной сфере. То есть, если не обратить на это внимание, то способность испытывать какое-либо чувство для него останется недоступной. В этом вам тоже предстоит ему помочь. Побольше говорите ему о чувствах, которые испытываете вы сами или другие люди (в том числе, например, герои фильмов или книг), объясняйте ему нравственную и этическую сторону происходящего («Что такое хорошо и что такое плохо»). Постепенно он привыкнет сам что-то анализировать и оценивать.

Бесполезны в вашем случае обычные рекомендации «неустанно и как можно раньше приучать ребенка к усидчивости и внимательности». Напрямую, «в лоб», с вашим ребенком это неосуществимо. Конечно, исподволь, например, с помощью игр, чего-то, можно достичь, но главное - ваше терпение, правильное поведение и время.

Если в пять - семь лет гипердинамический синдром проявляется особенно остро, вплоть до того, что у вас просто опускаются руки и вам самим начинает казаться, что мальчик просто в принципе невоспитуем, то с возрастом, при благоприятных обстоятельствах, ситуация сглаживается, и к 15-16 годам гипердинамичные дети практически ничем не отличаются от сверстников. Их подвижность и повышенная отвлекаемость не будут выходить за пределы нормы. Подвижные занятия - спорт, турпоходы, дискотеки - будут для них, конечно, всегда предпочтительнее «сидячего» времяпровождения, но это уже будут управляемые особенности личности, которые, впрочем, нужно будет учесть при выборе профессии.

**И в заключение - самый главный совет родителям гипердинамичных детей** (возможно, он покажется неожиданным): не пытайтесь сдерживать в себе свои чувства. Никакого, даже самого олимпийского спокойствия на такого ребенка не хватит. Единственное, чего вы добьетесь, пытаясь годами сдерживать себя, это возникновения у вас самих глубокого невроза, который, как известно, возникает, когда подобные эмоции загоняются вглубь.

**Помните:** вам абсолютно необходимо сохранять собственное здоровье хотя бы ради вашего трудного чада. Если вы в ярости - скажите или даже крикните об этом, если в отчаянии - пусть ребенок это видит. Только, повторим, не переходите на личность, и если малыш хоть в чем-то порадовал вас, радуйтесь вслух и от души.

**3.2.Практическая часть**

***Рекомендации по взаимодействию с замкнутым ребенком***

* Расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.
* Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком; стремитесь сами стать для ребенка примером эффективного общающегося человека.
* Наберитесь терпения и подготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребенком.

***Рекомендации по взаимодействию с агрессивным ребенком***

* Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята.
* Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах.
* Пусть ваш ребенок в каждый момент чувствует, что вы любите и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что нужен и важен для вас.

СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (ВЫПЛЕСКИВАНИЯ) ГНЕВА

1. Громко спеть любимую песенку.

2.Пометать дротики в мишень.

3.Попрыгать на скакалке.

4. Используя "стаканчик для криков", высказать все свои отрицательные эмоции.

5.Пускать мыльные пузыри.

6. "Побомбить" пластмассовые игрушки в ванне, наполненной водой.

7.Устроить "бой" с боксерской грушей.

8.Пробежать несколько кругов вокруг дома.

9.Погоняться за кошкой (собакой).

10.Постирать белье.

11.Отжаться от пола максимальное количество раз.

12.Устроить соревнование "Кто громче крикнет", "Кто выше прыгнет", "Кто быстрее пробежит".

13.Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.

14.Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркать рисунок.

15.Слепить из пластилина фигурку обидчика и сломать ее.

16.Полить цветы.

***Рекомендации по взаимодействию с конфликтным ребенком***

* Сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с другими. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотание себе под нос.
* Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах ее возникновения
* После конфликта обговорите с ребенком причины его возникновения, определите неправильные действия вашего ребенка, которые привели к конфликту.
* Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения.
* Не всегда следует вмешиваться  в ссоры детей. Иногда лучше понаблюдать за конфликтом, так как дети сами смогут найти общий язык.

***Рекомендации по взаимодействию с обидчивым ребенком***

* Поощряйте ребенка на выражение своих эмоций. Помогайте выразить вербально то, что он чувствует.
* Установите близкий контакт.
* Возможно, вы не понимаете, что он желает выразить, однако покажите ему, что вы стараетесь: кивайте, присядьте, чтобы было можно смотреть ему в глаза, поглаживайте, задавайте наводящие вопросы.
* Не подавляйте его экспрессивность. Иногда необходимо дать ребенку возможность выплеснуть накопившиеся негативные эмоции. Не заставляйте замолчать и не стыдите, просто помогите найти место для «взрыва», подождите, пока он успокоится, и только потом обговорите с ним произошедшее. Такое поведение не позволит обидам накапливаться.
* Внимательно слушайте. Очень часто, ему необходимо чтобы его просто выслушали. Не спешите с назиданиями и советами. Просто скажите, что вы его понимаете.
* Старайтесь посмотреть на ситуацию его глазами. Пусть вам, с высоты своего возраста кажется, что причина обиды несущественна, для него то все иначе.
* Сначала проникнитесь проблемой, а потом объясняйте. Эмпатия представляет собой великий дар, которому, к сожалению, научить нельзя. Но любящие родители стараются «прочувствовать» внутренний мир ребенка. Этот подход ценен и для малышей и для деток постарше. Прежде чем объяснять, что обижаться не стоит, ребенок должен знать, что вы понимаете и принимаете его точку зрения, даже если и не согласны с ней.

**Общие советы для облегчения адаптации застенчивых детей**1. Родители должны настроить (мотивировать) окружающих на общение с ребёнком.   
2. Важно показать и сказать малышу, что Вы понимаете его и что знаете о его особенностях и предпочтениях, что Вам близок язык его мыслей и общения.   
3. Полезно поощрять ребёнка рассказывать о том, как он ощущает новую для него ситуацию, играя сдетьми, рисуя новый вид рисунка или слушая новую музыку.   
4. Надо дать ему понять, что не важно, как долго он идет к тому, к чему он так стремится. Важно, что он достигает цели и делает успехи!   
5. Надо почаще использовать невербальные приёмы общения-улыбки, физические контакты, язык жестов (указывание пальцем или взглядом). При этом необходимо контролировать уровень комфортности у ребёнка и все изменения в настроении для того, чтобы шумовой фон и количество физических контактов не оказывали на него травмирующего влияния.   
6. Поощрять его самостоятельную игру с куклами или машинками , но не играть вместо него.   
7. Помочь ему придумать или организовать игру с агрессивным мотивом (что очень трудно для таких детей) такую, чтобы волк, например, напал на трёх поросят, а солдаты - на вражеских солдат.   
8. Помочь ему с помощью игр и Вашего повседневного общения научиться отстаивать своё мнение и быть настойчивым и даже в меру упрямым.   
9. Если Ваш ребёнок испытывает чувство страха, например, перед расставанием с близкими, то нужно использовать такие случаи и попытаться помочь ему справиться со страхом, почувствовать опору и поддержку в лице взрослых, а, главное, уверенность в себе.   
10. Поощрять проявления инициативы и способности контролировать ситуацию.   
11. Большой ошибкой со стороны родителей или воспитателей было бы «бросить его в воду», чтобы он «выплывал» сам - он может быть испуган и даже подавлен, а также потеряет доверие к своим близким.   
12. Не оставлять ребёнка без внимания. Не следует ждать, когда он «созреет» сам. Он же, как страус, предпочтёт зарыться с головой в песок.

**Рекомендации родителям по воспитанию вспыльчивого ребёнка**1. Родители должны очень чётко обозначить рамки дозволенного для ребёнка, и ни при каких обстоятельствах не снижать свои требования, а, наоборот, иногда в силу необходимости и усиливать их, используя при этом для подкрепления лишь силу голоса и жесты. Степень реакции и сила голоса взрослого должна быть пропорциональна отрицательному поведению ребёнка.   
2. Чем старше ребёнок, тем больше взрослый должен использовать силу убеждений и запретов в речевой форме, и меньше - физические ограничения и преграды.   
3. Чем активнее родители с самого начала устанавливали рамки дозволенного, тем меньше им придётся потом бороться с отрицательными формами поведения ребёнка для коррекции его характера.   
4. Родитель должен удерживать ситуации под контролем и использовать каждую из них как возможность обучения ребёнка, ходя это довольно трудно и требует больших затрат усилий и энергии.   
5. Часто дети не воспринимают речь взрослых из-за затруднений в переработке слуховых стимулов. Они обнаруживают, что проще понять самого себя, нежели другого. Им необходима тренировка в двусторонней коммуникации через жесты, поведение, а затем через идеи и речь.   
6. В возрасте 2,5 года ребёнок учится конструктивным образом выражать свои чувства с помощью словесных выражений и, понемногу, начинает справляться с приливами злости.   
7. Частая ошибка, которую допускают родители ребёнка-это его «изоляция» с требованиями «замолчать» и «сидеть тихо». Наоборот, необходимо вовлекать малыша в разговор, спрашивать, что чувствует и как думает. Надо помочь ему выразить свои чувства, такие как злость, разочарование, избыток чувств, более абстрактным способом - через речь и идеи.   
8. Необходимо сглаживать агрессивность ребёнка и использовать альтернативные пути для удовлетворения его нужд.   
9. У ребёнка должно быть чёткое представление о требованиях взрослых. Тогда он сможет, по мере взросления, предвидеть и даже просчитывать различные жизненные ситуации и менять тип своего поведения в зависимости от них, а значит и в более полной мере удовлетворять свои потребности.

**Рекомендации родителям по воспитанию медлительного ребёнка**

\* Научите ребенка следить за часами. Дошкольники не совсем считаются со временем, поэтому бессмысленно подгонять их, потому что вам нужно быть где-то вовремя. Как только дети узнают в первом или втором классе, как определять время, становится проще убедить их делать все вовремя. Нужно научить ребенка определять время по часам, затем проверить вместе правильность определения, и после этого он будет лучше понимать, к какому времени вам нужно, чтобы что-то было сделано.

\* Прерывайте ребенка лишь в том случае, когда это необходимо. Никто на нашей планете не любит, чтобы его прерывали, и тем не менее, целый день мы прерываем игры детей, чтобы заставить их сделать то, что мы считаем нужным. Когда ребенок сопротивляется тому, что его прерывают, мы ошибочно называем это копанием. Вместо того, чтобы внезапно прерывать занятие ребенка, заранее предупредите его так, чтобы он был готов к перемене деятельности. Например, вы можете сказать: "Через пять минут пора выключать телевизор и идти ужинать".

\* Хвалите ребенка за быстроту и эффективность. Говорите: "Вот хорошо!" - когда ребенок делает что-то быстро. Хвалите ребенка за все, что он делает эффективно и без копания. К тому времени, когда ребенку исполняется девять или десять лет, он понимает значение того, как быть организованным, и тогда вы можете начать хвалить его и за это. Некоторые дети хорошо реагируют, когда вы говорите: "Отлично задумано!".

\* Применяйте систему звездочек. Купите цветные звездочки и календарь с большими рамками. Затем используйте эти звездочки как награду за хорошее поведение. Если ваш ребенок регулярно копается со своей домашней работой, объясните ему, например, что отныне за каждый день, когда он делает свою домашнюю работу быстро, на календаре будет ставиться звездочка. Договоритесь, что после того, как наберется определенное количество звездочек, ребенок получит награду.

\* Нарисуйте счастливые лица. Для дошкольников, которые еще не умеют читать, нарисуйте или вырежьте картинки заданий, которые нужно выполнить. Затем приклейте "улыбающуюся рожицу" рядом с картинкой, соответствующей выполненной задаче. Позитивный подход действует лучше всего.

\* Выражайте положительные эмоции. Ребенок, который еле передвигает ноги, может действительно получать от родителей больше внимания за медлительность, чем за эффективное исполнение заданий. Внимание, уделяемое ребенку, может быть негативным или позитивным, считает он. Дети реагируют не на характер внимания, а скорее на его интенсивность. Иными словами, если вы скажете: "Смотри-ка, ты пришел домой вовремя", это всего троечка по шкале внимания (хотя и позитивного). Однако, если вы кричите на ребенка: "Мне надоело, что ты всегда опаздываешь!", - это уже восьмерка по шкале внимания (хотя на этот раз негативного). Вот почему так важно выражать много позитивного внимания.

**Тема 4. «Характер»**



**Характер** - является отражением устойчивых черт личности, проявляющихся в деятельности и общении и выражающих отношение человека к людям и выполняемой работе.

Проявление характера можно наблюдать при выполнении какой-либо деятельности: одни предпочитают сложные виды деятельности, находя положительные эмоции в преодолении трудностей, других удовлетворяют простые виды.

В процессе общения о характере человека судят по его манере поведения, способах реагирования на поведение собеседников (деликатное поведение или бесцеремонное, вежливое или грубое и т. д.).

При этом значение имеют не столько особенности нервной системы человека, сколько уровень его воспитанности и культуры.

Мы говорим о характере, когда отмечаем степень самостоятельности человека, его трудолюбие и настойчивость, целеустремленность и упорство.

Когда человек проявляет противоположные качества и в деятельности, и в общении, о нем говорят, что он бесхарактерный.

Характер тесно связан с темпераментом, являясь таким же устойчивым и мало изменяемым, но, в отличие от темперамента, это прижизненное образование.

**В структуре черт характера можно выделить следующие блоки:**

1) система отношения к действительности;

2) волевые качества (подробнее рассмотрим в теме «Воля»).

В свою очередь система отношения к действительности подразделяется на:

1) отношение к коллективу, другим людям (честность, коллективизм, конформизм, эгоизм, душевность и т. д.);

2) отношение к выполняемой деятельности (рационализм, расчетливость, трудолюбие, бережливость и т. д.);

3) отношение к себе (самостоятельность, самооценка, эгоцентризм и т. д.).

Характер занимает центральное место в структуре личности, влияя на познавательные и эмоциональные процессы.

Он тесно связан с потребностями и интересами и явно проявляется тогда, когда удовлетворяются наиболее сильные и актуальные потребности.

В отличие от других личностных качеств характер формируется в достаточно раннем возрасте и отличается устойчивостью.

Например, интересы, социальные установки могут меняться в течение всей жизни человека.

Изменение характера возможно, но это происходит лишь в исключительных случаях, например, когда человек тяжело заболевает, попадает в ситуацию глубокого стресса и жизненного кризиса, в связи с возрастными изменениями, приводящими к глубоким органическим нарушениям в центральной нервной системе.

В отечественной психологии принята классификация акцентуаций характеров у подростков. Выделяют 13 типов.

# Тип 1

*Доминирующая черта характера:* высокая степень целеустрем­ленности.

*Привлекательные черти характера:* высокая энергичность, неза­висимость, самостоятельность, надежность в сотрудничестве, если его цели совпадают с целями тех людей, с которыми он вместе работает.

*Отталкивающие черты характера:* агрессивность, раздражительность, гневливость, которые проявляются тогда, когда что-то или кто-то оказывается на пути к достижению поставленной цели; Нечувствительность к чужому горю, отсутствие душевности в отноше­ниях с людьми, авторитарность.

*«Слабое звено»*: не переносит отсутствия общественного признания и одобрения его успехов; он чрезвычайно' честолюбив, но по большому счету, а не по мелочам.

*Особенности общения и дружбы:* подросток как правило, конфликтен, так как у него нет естественной потребности в общении, которое он рассматривает лишь как средство для достижения ранее поставленной глобальной цели. И если ему приходится вступать в контакт с людьми, он часто подавляет собеседника, бывает излишне категоричен в своих суждениях, при этом может легко ранить словом окружающих. Не замечает своей конфликтное.

**Педагогические рекомендации**

Среди *конфликтогенных ситуаций,* т. е. ситуаций, которые обостряют проявление отрицательных черт характера и которых следует избегать при общении с ним:

* ситуации, в ходе которых его дело подвергается критике;
* ситуации, в которых подростку приходится подчиняться воле других людей, особенно не являющихся авторитетными для него;
* ситуации, когда ему приходится заниматься «пустяками», общественно незначимой деятельностью, рутинной работой или не интересующим его предметом;
* ситуации, которые заставляют его задумываться о каких-то бытовых мелочах, решать житейские проблемы;
* ситуации принудительного длительного общения с разными людьми, которые не разделяют его интересов;
* ситуации отсутствия постоянного признания, общественного одобрения.

Основной задачей *педагогической помощи* учащимся является создание ситуаций, смягчающих проявление негативных особенностей характера. Для этого целесообразнее всего сформулировать значимую для параноика цель и направить всю его энергию на ее достижение. Это может быть большое дело для класса или даже школы.

С таким подростком довольно трудно установить продуктивный контакт, если он не увидит в вас единомышленника, сподвижника, увлеченного, как и он, общей идеен. Поэтому требуется определенное время, чтобы он мог признать в вас человека, мнение которого для него значимо.

В начале беседы с таким подростком желательно отметить большое значение того дела, которому он посвящает большую часть своей жизни, отметить его достижения, попросить сформулировать те цели, которые он ставит перед собой па ближайшую перспективу. Не следует иронизировать над его перспективами, можно содержательно обсудить возможности их достижения и те планы, которые он разработал для достижения своих целей.

В ходе общения и в повседневной жизни требуется повышенная тактичность и ненавязчивый социально-педагогический контроль, доброжелательное доверие. Вместе с тем паранойяльным подросткам следует посоветовать видеть в одноклассниках, родных и просто окружающих людях не только массу, но и индивидуальность каждого. Для этого есть несколько психотехнических упражнений, которые им целесообразно регулярно выполнять.

**Психотехнические упражнения**

**«ДЕНЬ БЕЗ ЗАМЕЧАНИЙ»**

Учитесь сдерживать свои отрицательные эмоции, свое недоволь­ство окружающими. Вам, безусловно, хочется высказать, что вы ду­маете о них, но тем, кто рядом с вами, неприятно переносить про­явление вашего пренебрежения. Учитесь не ругаться.

Дайте себе слово — целый день всем все прощать, принимать слова других с пониманием, никого не критиковать, не делать заме­чании (как бы этого ни хотелось), не осуждать поступки одноклас­сников, членов своей семьи и не ругаться ни с кем.

Если получилось и вы целый день смогли прожить именно так, то через пару дней увеличивайте этот период до двух дней и т.д. Доведите длительность упражнения до одной недели, а потом про» анализируйте, что изменилось, в вас и в ваших отношениях с людьми.

**«ПРИЯТНЫЙ РАЗГОВОР»**

Если вопрос, который вызывает у вас неприятные эмоции, не слишком принципиален, стремитесь общение с человеком сделать просто приятным. Прав ваш собеседник или не нрав (сейчас это не имеет принципиального значения), постарайтесь, чтобы этому чело­веку с вами было хорошо, спокойно и у него появилось желание еще раз встретиться и поговорить с вами.

Затем еще раз обязательно поговорите с ним и узнайте, что он думает о прошлой вашей беседе. Действительно ли ему было приятно разговаривать с вами.

**«Я РАД ТЕБЯ ВИДЕТЬ!»**

При встрече с любым человеком, даже с тем, кого вы совсем не знаете, первая ваша фраза должна быть такой: «Я рад тебя видеть!» Скажите это от всего сердца или подумайте так и только после этого начинайте разговор.

Если в ходе беседы вы почувствуете раздражение или гнев, то каждые 2—3 мин произносите мысленно или вслух эти слова: «Я рад тебя видеть!»

**«ДОБРАЯ УЛЫБКА»**

При всей своей занятости старайтесь чаще встречать окружающих доброй и приветливой улыбкой, тем более когда к вам обратятся, также улыбнувшись. Если сразу не получается, попробуйте улыбаться внутренней улыбкой, она должна быть всегда.

# Тип 2

*Доминирующие черты характера:* любовь к порядку, стремление поддерживать уже установленный порядок, консервативность (не признают того, что еще не принято другими); высокий энергетизм (школьники полны жизненной энергии, они с охотой занимаются физкультурой, бегают, громко говорят, организовывают всех вокруг себя; своей активностью часто мешают окружающим); агрессивность (подростки в экстремальных ситуациях становятся храбрыми и даже безрассудными, а в обыденной жизни у них проявляется гневливость, взрывчатость, придирчивость, бывают периоды злобно-тоскливого настроения с поиском объекта, на котором можно сорвать зло; такие дети злопамятны и мстительны).

*Привлекательные черты характера:* тщательность, аккуратность, исполнительность, бережливость (часто переходящие в излишний педантизм), надежность (всегда выполняет свои обещания), пунктуальность (чтобы не опоздать, заведет два будильника и попросит родителей разбудить его), внимательность к своему здоровью (поэтому здоровье, как правило, крепкое).

*Отталкивающие черты характера:* жестокость, нечувствитель­ность к чужому горю, чрезмерная требовательность, приводящая к раздражительности в связи с замеченным непорядком, неаккуратно­стью других или нарушением ими определенных правил. Эпилептоид для себя — единственно хороший человек.

*«Слабое звено»*: практически не переносит не­подчинения себе и бурно восстает против ущемления своих интересов.

*Особенности общения и дружбы.* Как и во всем остальном, эпилептоид любит устоявшийся порядок в дружбе и общении с людьми. Он не заводит случайных знакомств, а предпочитает общение с друзьями детства и школьными товарищами. Но если подросток считает кого-то своим другом, то он выполняет все обязательства, которые накладывает на него дружба. Измены в дружбе (как и в любви) он никогда не простит.

**Педагогические рекомендации**

В перечень *конфликтогенных ситуаций,* провоцирующих прояв­ление отрицательных черт следует включить:

* ситуации, которые требуют от ребенка ломки, изменения устояв­шихся порядков и установленных правил, особенно если это ему приходится делать самостоятельно;
* ситуации жесткой конкуренция со стороны таких же сильных и энергичных людей;
* ситуации, ограничивающие возможность для подростка проявить свой авторитет, свою власть над другими людьми, в том числе и над родителями;
* ситуации, когда критикуются действия подростка, тем более, когда смеются над его недостатками;
* ситуации, в которых от подростка требуются повседневная ра­бота, длительные усилия и нет возможности выделиться среди ок­ружающих;
* ситуации, в которых, так или иначе, ущемляются права и интересы самого ребенка.

Основной целью *педагогической помощи* этому типу является устранение условий, провоцирующих слабые стороны характера. Но педагогическая помощь часто затруднена тем, что ребенок не вос­принимает советы и просьбы. Поэтому так важно установить контакт, взаимопонимание с этим ребенком. Обстоятельность и неторопли­вость, чуткость и тактичность — вот что требуется от взрослого. Такой стиль общения педагога и родителей позволяет сформировать у подростка социально приемлемую модель поведения.

Контакт с эпилептоидным подростком целесообразнее всего ус­танавливать вне периодов аффективного напряжения, побуждая его в начале беседы «выговориться» на одну из наиболее интересных для него тем, например о том, что он коллекционирует и чем его коллекция отличается от других.

Очень важно такому ребенку найти подходящее дело, которое отвлекает его от отрицательных эмоций, снимает напряжение. Этим подросткам можно и нужно поручать руководство небольшими группами, например, в ходе деловой *игры* или спортивных соревнований. Хорошо помогает доброжелательное авансирование его будущих ус­пехов, поощрение его реальных достижений, которые помогают под­ростку самоутвердиться.

Семейные конфликты у детей эпилептоидного типа обычно трудно поддаются коррекции. Обусловлено это, с одной стороны, его пре­тензиями на роль властелина, которого остальные члены семьи дол­жны уважать и ублажать (на что далеко не каждая семья согласна), с другой стороны, сам подросток не готов уступать в чем-либо другим членам семьи.

**Психотехнические упражнения**

**«ИСПОЛНИТЕЛЬ ЖЕЛАНИЙ»**

Вы привыкли исполнять все свои желания, а теперь попытайтесь выполнять желания близких, родных вам людей, своих знакомых, одноклассников. Попробуйте жить в соответствии с теми требова­ниями, которые предъявляют они, а не вы.

Для начала выберите наиболее приятного для вас человека и постарайтесь выполнить все его желания без всяких условий с вашей стороны. Если не получилось, через 1—2 дня сделайте еще одну попытку осуществить желания другого близкого вам человека.

Если это получилось, постепенно увеличивайте круг людей, же­лания которых вы будете выполнять.

**«ВЕДОМЫЙ»**

В ходе деловой беседы или простого разговора постарайтесь периодически передавать инициативу вашему собеседнику, например, спрашивая его: «А как вы считаете? Что вы думаете по этому, вопросу?» Еще лучше, если вы будете говорить о том, что интересно и что волнует вашего собеседника.

Не делайте никаких замечаний по поводу манеры общения вашего собеседника, напротив, похвалите его. Но делать это нужно без иронии, доброжелательно.

**«СОЗЕРЦАТЕЛЬ»**

Научитесь относиться ко всему, что с вами происходит, как убеленный сединами восточный мудрец, созерцательно, т.е., прежде чем реагировать на слова или поступки близких, одноклассников, просто окружающих вас людей, спросите себя: «А как бы поступил на моем месте мудрый человек? Что бы он сказал и сделал?»

Принимайте решение и действуйте лишь после нескольких минут такого спокойного созерцательного размышления.

# Тип 3

*Доминирующие черты характера:* постоянно повышенное настроение, экстравертированность, т. е. обращенность на окружающий мир, открытость для общения с людьми, радость от этого общения, которая сочетается с хорошим самочувствием и цветущим внешним видом.

*Привлекательные черты характера:* энергичность, оптимизм, щедрость, стремление помочь людям, инициативность, разговорчивость, жизнерадостность, причем его настроение почти не зависит от того, что происходит вокруг него. Но высокий жизненный тонус, брызжущая энергия, неудержимая активность, жажда деятельности сочетаются с тенденцией разбрасываться и не доводить начатое дело до конца.

*Отталкивающие черты характера:* поверхностность, неспособность долго сосредоточиваться на каком-либо конкретном деле, или мысли, постоянная спешка (стремится заняться чем-то более интересным в данный момент), перескакивание с одного дела на другое, (может записаться сразу в несколько кружков или секции, но ни в один из них больше 1—2 месяцев не ходит), неорганизованность, фамильярность, легкомысленность, готовность на безудержный риск, грубость (но без всякого зла), склонность к прожектерству и аморальным поступкам (но незлоумышленно и сразу готов покаяться).

*«Слабое звено»*: не переносит однообразной обстановки, монотонного труда, требующего тщательной, кропотливой работы, или резкого ограничения общения; его угнетает одиночество или вынужденное безделье.

*Особенности общения и дружбы.* Он всегда выступает в роли весельчака и балагура. Он любит собирать гостей, его дом — место встречи друзей и просто знакомых, куда может запросто прийти любой человек и остаться до тех пор, пока ему правится. Всегда тянется в компанию, среди сверстников стремится к лидерству. Легко может оказаться в неблагоприятной среде, склонен к авантюрам.

Готов дружить со всем светом, но на глубокую привязанность не способен. Ему присущ альтруизм, любовь к ближнему (а не ко всему человечеству), он может броситься на помощь человеку, не раздумывая. В дружбе он добр и незлопамятен. Обидев кого-то, он быстро забывает об этом и при следующей же встрече может искренне обрадоваться; если нужно, он может от всей души извиниться за нанесенную обиду и тут же сделать что-либо приятное обиженному человеку.

# Педагогические рекомендации

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

* ситуации вынужденного одиночества, лишающие подростка свободного и разнообразного общения;
* ситуации, ограничивающие двигательную активности;
* ситуации, в которых нужно подчиняться определенным систематическим требованиям;
* ситуации, в которых приходится отказывать себе в чем-то интересном, новом, необычном.

Основной целью *педагогической помощи* этому типу - является создание таких условий, в которых проявляется инициатива и энергия, предприимчивость и лидерство, в которых возможно сво­бодное и интересное общение. Это может быть трудная, но интересная и разнообразная деятельность, спорт, общение с разными людьми и т. п.

Подросткам не следует поручать кро­потливую, однообразную работу, требующую усидчивости и ограни­чивающую его связи с людьми.

Установление контакта с этими детьми не является проблемой в силу их открытости и готовности идти навстречу. Они обычно адек­ватно реагируют на доброжелательное отношение и искренний ин­терес к их делам и проблемам.

В общении с ними следует избегать чрезмерной директивности, проявления безапелляционной власти, жесткой требовательности. В противном случае это может привести к обострению реакции эмансипации.

Так как они неусидчивы и энергичны, беседу лучше вести в живом и быстром темпе, долго не задерживаясь на одной теме, чаще передавая инициативу в разговоре самому подростку (но не забывайте о дистанции, которую он легко может нарушить, перейти к фамильярному стилю общения).

Противопоказан мелочный контроль, который может вызвать бунт, вплоть до ухода из дома или из школы. Но недопустим и недостаток контроля, безнадзорность, а главное — отсутствие живого интереса к его делам и увлечениям. Подросток очень тонко чувствуют, что старшим (педагогам и родителям) не до него, что они выполняют свои обязанности лишь формально. Такое отношение провоцирует их асоциальное поведение.

Задача педагога и родителей найти для подростка интересное дело, увлечь его каким-нибудь занятием (спор­тивная секция, туристский клуб и т. п.).

**Психотехнические упражнения**

**«ПОЛНЫЙ ПОРЯДОК»**

Возьмите себе за правило—периодически приводить в порядок свои вещи, книги, учебники, записи. Для начала наведите элемен­тарный порядок у себя на столе. Определите каждому предмету конкретное место и в дальнейшем постарайтесь класть его именно туда.

«Навести порядок в своих мыслях» вы можете с помощью днев­ника или еженедельника, в котором следует записывать основные дела на предстоящий день и вечером проверять, все ли вы выполнили из того, что было задумано. Стремитесь осуществить все намеченное.

**«КОНЕЦ — ДЕЛУ ВЕНЕЦ»**

Давайте учиться делать одно пусть маленькое дело, но до конца. Установите очередность и приступайте к выполнению. Помните, делу — время, потехе—час. До тех пор пока вы работу не закончите, никаких увеселений, гостей, вкусных блюд, приятных занятий.

Пусть это будет только раз в неделю, но обязательно одно дело доводим до конца.

**«ПЛАНИРОВАНИЕ»**

На листе бумаги запишите все свои планы на предстоящий день. Теперь подумайте и зачеркните то, что вы вряд ли сможете выполнить. Еще раз просмотрите оставшиеся пункты. Если не возникло желание вычеркнуть, то оставьте без изменений.

А теперь основное — все оставшееся нужно выполнить! Приучайте себя осуществлять намеченное. Лучше меньше намечать, но все вы­полнять.

Рекомендуем составить такой же план на предстоящую неделю, месяц, год. И так же поработать с ним.

###### **Тип 4**

*Доминирующие черты характера:* демонстративность, т. е. стрем­ление быть постоянно в центре внимания, причем иногда лю­бой ценой, беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда посто­янного внимания к себе, восхищения, удивления, почитания, по­клонения.

*Привлекательные черты характера:* упорство и инициативность, коммуникабельность и целеустремленность, находчивость и актив­ность, ярко выраженные организаторские способности, самостоятель­ность и готовность взять на себя руководство, энергичность, хотя он быстро выдыхается после выплеска энергии.

*Отталкивающие черты характера:* способность к интригам и демагогии, лживость и лицемерие, задиристость и бесшабашность, необдуманный риск (но только в присутствии зрителей), похвальба несуществующими успехами, учет только собственных желаний, явно завышенная самооценка, обидчивость, когда задевают его лично.

*«Слабое звеном*: неспособность переносить удары по эгоцентризму, разоблачение его вымыслов, а тем более их вы­смеивание, что может привести к острым аффективным реакциям, включая изображение суицидпых попыток.

*Особенности общения и дружбы.* В силу особенностей своего характера истероид постоянно нуждается в многочисленных зрителях. В принципе это основная форма его жизни (жизнь на людях и для людей). Но он общается, как правило, только с теми, кто явно или неявно выражает свое восхищение им, боготворит его способности и талант. Если таких людей мало, подросток прилагает немало усилий, чтобы этот круг почитателей стал значительно шире.

Подростки очень избирательны, они стремятся дружить с очень известными людьми, чтобы часть их славы доставалась и им, или с людьми, в чем-то проигрывающими им, чтобы еще больше оттенить свои способности.

**Педагогические рекомендации**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

* ситуации, вольно или невольно задевающие самолюбие подростка;
* ситуации пусть даже некоторого равнодушия со стороны ок­ружающих людей, а тем более сознательного игнорирования его личности;
* ситуации критики его достижений, таланта или способностей;
* ситуации, когда он вынужден оставаться в одиночестве или ог­раничить круг своего общения, поклонников;
* ситуации, когда невозможно проявить себя в полной мере;
* ситуации, когда он попадает в нелепое или смешное положение;
* ситуации, когда нет ни одного яркого события и, главное, воз­можности проявить свои способности;
* ситуации, в которых приходится находиться в постоянном пси­хическом или физическом напряжении.

Основная цель *педагогической помощи* этому типу — по­степенно преодолеть стремление быть в центре внимания окружа­ющих.

Необходимо выработать у подростка представление о «демонстративности» своего поведения как доминирующей черте характера, а также умение распознавать ее у окружающих. С этой целью необходимо, используя недирективное взаимодействие, постепенно учить подростка осмысливать свои мотивы, искать пути более ра­ционального удовлетворения своих желаний. Способствует этому чтение литературы или просмотр фильмов, в которых изображены персонажи с ярко выраженным истероидным поведением.

Преодоление эгоцентризма является наиболее трудной задачей. В ходе бесед педагог и родители должны пробуждать интерес ре­бенка к своим товарищам, родным и близким, другим окружающим людям. Нужно поощрять его рассказы о других, их успехах и достижениях.

Учитывая повышенное самолюбие и эгоцентризм таких подрост­ков, необходимо дать выход их эгоцентрическим устремлениям в социально полезной деятельности с учетом их действительных спо­собностей (участие в проведении дискотек и т. п.).

**Психотехнические упражнения**

**«ФЛЕГМАТИК»**

Вам не трудно перевоплотиться в человека другого темперамента, например флегматика. Возьмите себе за правило некоторое время быть флегматиком. Говорите ровным и тихим голосом, медленно и спокойно, обдумывая свои слова. Так же сдержанно ведите себя с людьми.

Начните с 10 минут в течение дня и доведите это время до 2—3 часов. Обязательно проанализируйте свои ощущения и чувства, ко­торые вы испытываете, общаясь с людьми, в этой роли.

**«РЕПОРТЕР»**

Еще одна популярная роль — репортер (специализацию выберите самостоятельно). Л теперь спокойным, ровным голосом передавайте информацию в редакцию. Можно это делать и в письменной форме.

Играйте роль репортера 2—3 раза в день, особенно тогда, когда вам захочется рассказать о своем очередном выдающемся достижении.

**«ТИМУРОВЕЦ»**

Если вы забыли, напоминаем, что тимуровцы — это ребята, кото­рые делают добрые дела и никому не говорят об этом. Итак, несколько раз в день вы будете играть эту роль.

Сделайте кому-либо доброе дело, по так, чтобы человек не узнал, что это сделали именно вы. И постарайтесь (хотя это будет трудно для вас) по говорить ему об этом. Понаблюдайте за его реакцией, вместе с ним удивитесь и обрадуйтесь, но ни за что не говорите, кто это сделал.

**«ЗОЛУШКА»**

Как бы вам ни было трудно, во время веселой вечеринки или в дружеской компании целый час (лучше—два, а еще лучше—три) постарайтесь сидеть в стороне, молча наблюдая за всем происходя­щим. При этом вас, конечно, будут просить принять самое активное участие в общем веселье, по сошлитесь па потерю «золотой туфельки» и останьтесь в стороне.

При этом постарайтесь понаблюдать за присутствующими. Как они себя ведут? Что делают? Как говорят? Не узнаете ли вы себя в некоторых из них? Если да, то, может быть, что-то захочется изменить и в себе?

**Тип 5**

*Доминирующие черты характера:* интровертированность, т. с. фиксация интересов на явлениях собственного внутреннего мира, за которыми признается высшей ценность.

*Привлекательные черты характера:* серьезность, не суетливость, немногословность, устойчивость интересов и постоянство занятий.

*Отталкивающие черты характера:* замкнутость, холодность, рассудочность.

*«Слабое звено»*: не переносит ситуации, в которых нужно установить эмоциональные неформальные контакты, и насильственное вторжение посторонних людей в его внутренний мир.

*Особенности общения и дружбы.* Он очень избирателен, людей он в основном не замечает, так же как и многие вещи материального мира. Но все же он нуждается в общении, которое должно отличаться глубиной и содержательностью. Круг людей, с которыми он общается, очень ограничен, как правило, эти люди старше его.

**Педагогические рекомендации**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

* ситуации, требующие смены устоявшихся стереотипов, сложившихся привычек поведения;
* ситуации, при которых необходимо устанавливать неформальные контакты с окружающими, даже близкими людьми;
* ситуации, когда необходим душевный контакт, разговор по душам;
* ситуации, в которых приходится руководить другими людьми;
* ситуации коллективной или групповой деятельности;
* ситуации, в которых необходимо выполнять интеллектуальную работу по заранее заданным схемам и правилам.

Установление контакта с этим типом подростков с целью оказания *педагогической помощи* представляет значительную трудность. Многие из них совершенно не выносят попыток «залезть в душу». Поэтому при налаживании контакта следует избегать излишней настойчивости, напористости. Это может еще сильнее расстроить ребенка, и тогда он замкнется, уйдет в свой внутренний мир еще больше.

В начале беседы целесообразно использовать прием «анонимного обсуждения», когда выбирается факт из жизни класса, школы, города или страны и он обсуждается с ребенком, чтобы выяснить и уточнить жизненные основные позиции педагога и подростка.

Основным признаком установления контакта – преодоления психологического барьера, перехода к неформальному, личностному общению служит момент, когда подросток начинает говорить сам, но своей инициативе высказывая определенные суждения, подчеркивая свою точку зрения на ту или иную проблему. Останавливать его в этот момент не следует, так как чем больше он говорит, чем больше раскрывает свой внутренний мир, тем легче направить дальнейшую часть разговора в нужное русло.

При организации учебного процесса необходимо учитывать глубокий интерес к какой-либо науке и обширные знания подростка в этой области, создавать ребенку условия для реализации знаний. Эффективными являются индивидуальные задания с учетом сферы интересов ребенка, причем эти задания могут быть высокой степени трудности.

Для развития коммуникативных способностей необходимо включать в различные групповые и коллективные формы деятельности, например: в спортивные игры.

**Психотехнические упражнения**

**«ОРАТОР»**

Во время бесед и разговоров со своими друзьями сознательно стремитесь быть Оратором (именно с большой буквы). Для этого вам нужно говорить громко, четко, используя различные ораторские приемы, чтобы привлечь внимание собеседников. Не забудьте, что ваша речь должна быть понятна собеседнику; время от времени спрашивайте; «Ты понимаешь, о чём я говорю?»

**«МАССОВИК-ЗАТЕЙНИК»**

В дружеской компании или на вечеринке не сидите в стороне, в очередной раз, обдумывая свои мысли, а попробуйте сыграть роль массовика-затейника. Предложите всем участникам вечеринки ка­кую-нибудь игру или другое интересное занятие. Важно не просто предложить интересную игру, но и организовать ее проведение, при­влечь как можно больше людей.

Безусловно, вам сначала будет очень трудно. Первый же успех окрылит вас, и вы почувствуете радость от общения с людьми.

**«СОПЕРЕЖИВАНИЕ»**

Во время разговора попытайтесь почувствовать состояние собе­седника, представить, что он ощущает, общаясь с вами.

Можно об этом прямо спросить его: «Тебе интересно? Ты не устал? Может, ты хочешь отдохнуть?»

# Тип *6*

*Доминирующие черты характера:* неуверенность и тревожная мни­тельность, опасение за будущее свое и своих близких.

*Привлекательные черты характера:* аккуратность, серьезность, добросовестность, рассудительность, самокритичность, ровное настро­ение, верность данным обещаниям, надёжность.

*Отталкивающие черты характера:* нерешительность, определен­ный формализм, безынициативность, склонность к бесконечным рас­суждениям, самокопание, наличие навязчивых идей, опасений. При­чем опасения адресуются в основном к возможному событию, даже маловероятному в будущем, по принципу «как бы чего не случилось» (вдруг меня или моих родных укусит собака или я заболею или получу двойку и т. д.).

Другой формой защиты от постоянных страхов является сознательный формализм и педантизм, в основе которых лежит идея о том, что если все заранее тщательно продумать, предусмотреть и затем действовать, не отступая ни на шаг от намеченного плана, то ничего плохого не случится, все обойдется.

Таким подросткам очень трудно принять практически любое ре­шение, они все время сомневаются, все ли обстоятельства и возмож­ные последствия они учли. При этом они думают уже не о том, как добиться успеха, а о том, как избежать возможных неудач и непри­ятностей. Но если все же решение принимается, то психастеник начинает действовать немедленно, так как боится сам себя—«вдруг передумаю». ' '

*«Слабое звено»*: боязнь ответственности за себя и за других.

*Особенности общения и дружбы.* Подросток стеснителен, за­стенчив, боится устанавливать новые контакты. В отношениях со старыми друзьями ценит именно глубокий личностный контакт, друзей у него немного, но эта дружба «на века». Помнит мельчайшие детали отношений и от души признателен за внимание к себе.

**Педагогические рекомендации**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

* ситуации, когда необходимо принять самостоятельные решения;
* ситуации быстрого переключения с одного занятия на другое;
* ситуации выполнения заданий без четких указаний и инструкций;
* ситуации сильного беспокойства или страха;
* ситуации прямой критики самого подростка или его поведения;
* ситуации длительных физических или психологических пере­грузок.

*Педагогическая помощь* этому типу направлена на преодо­ление чувства нерешительности, иногда даже неполноценности, за­комплексованности. Необходимо помочь подростку освободиться от необоснованных сомнений и опасений, которые значительно ослож­няют его жизнь.

Поэтому при общении с этим типом не надо постоянно обращаться к его чувству ответственности, необходимо поддерживать любой положительный почин, ни в коем случае нельзя высмеивать или подавлять инициативу такого ребенка.

При установлении контакта следует сначала подбодрить подро­стка, дать ему возможность вспомнить и рассказать о тех ситуациях, в которых он смог проявить себя достаточно решительным человеком. Если установятся доверительные отношения, можно обсудить те опа­сения, которые ему мешают принимать решения. При этом вместе с ним подробно рассмотреть возможные последствия, например, что может случиться и чем это грозит или самому подростку, или его родным.

Во время беседы следует поощрять решительные высказывания подростка, его готовность самостоятельно принимать решения и в дальнейшем действовать в соответствии с ними.

Благоприятными являются ситуации спокойной, заранее регла­ментированной работы, когда нет необходимости самостоятельно при­нимать ответственные решения.

**Психотехнические упражнения**

**«РИСК - ДЕЛО БЛАГОРОДНОЕ»**

Как правило, вы долго и серьезно обдумываете любое более или менее важное решение. Наверное, это разумно, но позвольте себе иногда безрассудные поступки, рискните и, самое главное, не рас­страивайтесь, если вы не получите нужный результат. Ведь жизнь так увлекательна и интересна.

Возьмите себе за правило хотя бы один раз в день (неделю) совершать рискованный поступок (пусть совсем маленький, но обя­зательно).

**«решительность»**

Если вы попали в ситуацию, когда вам нужно принять какое-то не очень принципиальное решение, сделайте это сразу, решительно и бесповоротно, не начинайте обычные для вас рассуждения. Огра­ничьтесь всего лишь одной минутой размышлений (лучше, если это будет 30 сек). Приняв окончательное решение, ни за что не отступайте от него*.* Постарайтесь перевести как можно больше ваших дел в разряд «не очень принципиальных», чтобы их выполнение не зави­село от долгих размышлении.

**«ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС»**

Во время принятия мало-мальски важного решения вам часто. Приходится прислушиваться к различным внутренним голосам, ко­торые советуют совсем противоположное. Одни говорит, например:

«Не ходи сегодня гулять, на улице холодный ветер, можешь про­студиться и заболеть». Другой голос уговаривает: «Пойди погуляй, свежий воздух очень полезен для здоровья!»

Этот диалог может продолжаться бесконечно долго. Научитесь принимать решение. Причем это нужно делать как можно быстрее, на первых же минутах этого внутреннего диалога. И если вы приняли точку зрения одного из этих внутренних голосов, значит, нужно действовать в соответствии с ней, например идти гулять на улицу.

**Тип 7**

*Доминирующие черты характера:* повышенная чувствительность, впечатлительность, чувство собственной неполноценности.

Подростки робки и застенчивы особенно среди посторонних лю­дей и в необычной для них обстановке. В себе они видят множество недостатков, особенно в морально-этической и волевой сферах.

*Привлекательные черты характера:* доброта, спокойствие, вни­мательность к людям, чувство долга, высокая внутренняя дисципли­нированность, ответственность, добросовестность, самокритичность, повышенные требования к себе. Он стремится преодолеть свои слабые стороны.

*Отталкивающие черты характера:* мнительность, пугливость, замкнутость, склонность к самобичеванию и самоунижению, расте­рянность в трудных ситуациях, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве.

*«Слабое звено»*: не переносит насмешек или по­дозрения окружающих в неблаговидных поступках, недоброжела­тельное внимание или публичные обвинения.

*Особенности общения и дружбы.* Подростки охотно идут на кон­такт с узким кругом людей, которые вызывают у них особые симпатии. В тоже время они всячески избегают знакомств и общения с людьми слишком бойкими и неугомонными Настоятельная потребность поделиться своими переживаниями и ощущениями реализуется в об­щении со старыми друзьями..

**Педагогические рекомендации**

В перечень *конфликтных ситуаций* следует включить:

* ситуации несправедливых обвинений в неблаговидных поступках;
* ситуации критики, насмешек над ним или его поведением;
* ситуации открытого соперничества;
* ситуации постоянных контрольных проверок его деятельности,
* недоверия;
* ситуации вынужденного одиночества, невозможности поделиться
* своими переживаниями с другом.

Основной целью *педагогической помощи* этому типу является постепенное повышение самооценки, преодоление чувства собствен­ной неполноценности.

Подростки нелегки для установления контакта, но естественная потребность поделиться своими затаенными пережива­ниями у них бывает достаточна сильна. Поэтому с ними необходимо проводить многократные беседы с детальным разбором и анализом ситуации, помогающие подросткам осознать свою мнительность и ложное чувство неполноценности.

Важно создавать ситуации самоутверждения в тех сферах дея­тельности, где они могут проявить себя наиболее полно и естественно.

По вместе с тем следует помогать утверждаться и в тех сферах, где подросток чувствует себя наиболее слабым. И в семье, и в классе необходимо создавать ситуации, стимулирующие убежденность под­ростка в том, что он нужен другим.

В семье при общении с детьми этого типа противопоказаны чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым их шагом, каждой минутой. Непрерывные запрещения, невозможность самостоятельно принять даже простенькое решение, а тем более насмешки со стороны самых близких людей не позволяют учиться на собственном опыте, не приучают к самостоятельности.

**Психотехнические упражнения**

**«ПОЛНЫЙ ПОКОЙ ДУШИ»**

Когда вы не уверены в себе или чего-то боитесь, вспомните приятное событие, то ощущения, которые вы испытывали. Настрой­тесь на состояние «полного покоя души» и постарайтесь находиться в этом состоянии как можно дольше. Если у вас это получилось хотя бы один раз, запомните это состояние, чтобы в следующий раз, когда вы начнете испытывать робость, неуверенность в себе, вспом­нить изведанные ощущения и войти в них снова.

**«КИНОГЕРОЙ»**

В трудной ситуации вам лучше всего представить себя киноге­роем — сильным, уверенным в себе, у которого все и всегда полу­чается. Войдите в этот образ и действуйте так же, как он, ваш киногерой. Говорите громко и четко, ходите уверенно и с чувством собственного достоинства, ведь на вас смотрят ваши почитатели.

Ведите себя так до тех пор, пока не пройдет чувство страха и неуверенности в своих силах. Впрочем, оставайтесь в этом образе как можно дольше, это поможет вам преодолеть некоторую стесни­тельность и повысить собственную самооценку.

**«ШИРЕ КРУГ»**

У вас есть несколько очень близких друзей, и вам приятно с ними быть, говорить о своих интересах и увлечениях. Но вам следует расширять круг своих знакомых. Для этого нужно хотя бы один раз в день начать разговор с новым для вас человеком. Вероятно, это для вас сначала будет трудно, но попробуйте сделать первый шаг навстречу людям.

**«ВСТРЕЧНЫЙ ЮМОР»**

Вам доставляют много неприятных минут насмешки над вами, шутки одноклассников и других людей. и вы на них реагируете? Смущаетесь, расстраиваетесь, уходите в себя?

С этого дня попробуйте на насмешки и шутки отвечать тем же, но только не надо это делать зло, постарайтесь быть более добро­душным. А для того, чтобы у вас под рукой всегда было наготове несколько достойных шуток, займитесь сбором веселых рассказов, историй, анекдотов.

## Тип 8

*Доминирующие черты характера:* постоянно пониженное настро­ение, склонность к

*Привлекательные черты характера:* совестливость и острый кри­тический взгляд на мир.

*Отталкивающие черты характера:* обидчивость, ранимость, по­стоянное уныние, склонность искать у себя проявление недомога­ний, различных заболеваний, почти полное отсутствие интересов и увлечений.

Низкая энергетичность выражается в быстрой утомля­емости, он часто впадает в апатию, появляются унылые мысли. Из-за " этого его действительно преследуют неудачи, он к этому привыкает, жалуясь окружающим на судьбу, на несправедливое отношение к себе и т.п.

*«Слабое звено»*: открытое несогласие с ним в восприятии действительности.

*Особенности общения и дружбы.* Подросток часто и подолгу оби­жается на окружающих и своих друзей. Но при этом он остро нуждается в общении, чтобы была возможность жаловаться на свою жизнь, на то, что его не поняли, не оценили. Ему нравится рассказывать окружающим о тех трудных обстоятельствах, в которые он попал, например в школе не ладит с учительницей. На все советы со стороны собеседника он приведет массу аргументов, почему сло­жившуюся ситуацию нельзя изменить, а ему самому будет только хуже, если он начнет что-либо предпринимать.

Дружить с ним очень трудно в первую очередь из-за того, что он видит в любом человеке сначала возможную причину ухудшения своего настроения.

**Педагогические рекомендации**

В перечень *конфликтогенных ситуаций следует* включить:

* ситуации вынужденного одиночества, когда рядом нет человека, с которым можно поделиться своими бедами и страхами;
* ситуации критики его самого или его поведения;
* ситуации недостаточного внимания к его жизни, настроению;
* ситуации длительных (физических и психических нагрузок;
* ситуации невольных перемен образа или условий жизни, тем более если это происходит довольно часто;
* ситуации вынужденной заботы о своем здоровье, наличия симп­томов недомогания.

Основной целью *педагогической помощи* этому типу является создание ситуации успеха, исключения давления и жесткой критики, частых указании на его ошибки.

Такие подростки постоянно находятся в плохом настроении, по­этому при установлении контакта сначала следует чуть-чуть улучшить их настроение, рассказав или напомнив им смешную историю, на­пример, из жизни класса. Затем целесообразно обратить внимание па необоснованность обид по отношению к окружающим людям.

Одной из основных задач в работе с этим подростком является переориентация его внутренней установки «Все кругом плохие, и я "тоже слабый» на другое мироощущение — «Хороших людей значи­тельно больше, и я тоже хороший».

В семье к ним нужно относиться тактично и бережно, ни в коем случае не обижаясь, а помогая им увидеть мир более светлым и радостным.

**Психотехнические упражнения**

**«победитель»**

Попробуйте воспринимать окружающий мир с позиции победи­теля, которому все удастся в этой жизни, который никогда не проигрывает, всем доволен, настроен на активное действие.

В этой роли нужно «жить» сначала несколько минут, затем час и более. Доведите это время до 2—3 часов в день. При этом попы­тайтесь осознать реальные преимущества, которые имеет человек, ощущающий себя победителем.

**«ШУТ»**

Сознательно играйте роль шута в любой компании, где вам при­ходится быть. Рассказывайте веселые истории (вам их придется заучить или придумать), разучивайте смешные песенки с друзьями, «травите» анекдоты (хотя это вам, конечно, дастся с трудом).

При этом вам нужно постараться чувствовать себя комфортно, хотя это сначала будет трудно. Но каждый удобный случай вам и нужно использовать для того, чтобы снова и снова сыграть роль шута. Эта роль поможет вам увидеть мир не таким мрачным, а людей не такими уж плохими.

**«ПОХВАЛА, ИЛИ Я ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ»**

При планировании любой предстоящей работы старайтесь разбить ее па мелкие этапы. После того как вы выполните очередной этап, хвалите себя за каждую мелочь. И так каждый раз: закончен этап — «Я хороший, я очень хороший».

**«МОИ ДОСТОИНСТВА»**

На большом листе бумаги составьте список «Мои достоинства» и поместите его на видном месте.

Регулярно (сначала один раз в день, затем реже) дополняйте перечень своих достоинств. Для этого нужно очень тщательно изучать себя, свои особенности, пытливо всматриваться в свои привычки, поступки.

Если сами не можете найти у себя очередное достоинство, обра­титесь сначала к самым близким людям, тем, кому вы особенно доверяете и чье мнение для вас значимо, а через какое-то время — к самым разным людям. Они вам помогут найти ваши достоинства. Все то доброе и хорошее, что они о вас будут говорить, включайте в список «Мои достоинства».

# Тип 9

*Доминирующие черты характера:* постоянная и чрезмерная при­способляемость к своему непосредственному окружению, почти пол­ная .зависимость от малой группы (семьи, компании), в которую он входит в данный момент.

*Привлекательные черты характера:* дружелюбие, исполнитель­ность, дисциплинированность, покладистость. В группе они не яв­ляются источником конфликтов или раздоров, так как принимают стиль жизни группы без всякого критического осмысления, ими удобно командовать.

*Отталкивающие черты характера:* несамостоятельность, безво­лие, почти полное отсутствие критичности как в отношении себя, так и своего ближайшего окружения, что может послужить причиной аморальных поступков.

*«Слабое звено»*: не переносит крутых перемен, ломки жизненного стереотипа. Лишение привычного окружения мо­жет послужить причиной реактивных состояний.

*Особенности общения и дружбы.* Конформный тип легко уста­навливает контакты с людьми, при этом подражает тем, кого считает лидерами. Но дружеские отношения очень непостоянны, зависят от складывающейся ситуации. Такие подростки не стремятся первенст­вовать среди друзей, не проявляют интереса к новым знакомствам.

Самой группой они воспринимаются как бесцветные, малоинте­ресные ребята, которые готовы слушаться других и мало что способны предложить сами.

**Педагогические рекомендации**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

* ситуации изгнания из «своей» группы ребят, к которым он привязался;
* ситуации освоения новых видов деятельности без образцов или лидеров;
* ситуации принятия самостоятельных решений без опоры на мне­ния значимых людей;
* ситуации знакомства с новыми людьми, когда надо проявить себя, свои личностные качества;
* ситуации прямого противоречия между мнениями двух групп, в которые подросток входит одновременно.

Основной целью *педагогической помощи* этому типу является создание условий, при которых подростку приходится проявлять самостоятельность, стойкость в отстаивании своих позиций.

Так, во время дискуссии в классе надо дать ему возможность высказаться одним из первых, чтобы он смог подчеркнуть свою точку, зрения. Если же подросток будет говорить последним, то он скорее всего повторит точку зрения одного из лидеров своей группы.

Причем каждый более или менее, серьезный случай проявления самостоятельности нужно заметить и поощрить.

Педагогу и родителям следует быть особенно внимательными к социальной микросреде, поскольку, попав в дурную компанию, подросток довольно быстро усваивает все привычки и обычаи, ма­неры поведения и стиль общения. Но насильственное отлучение от такой группы не даст положительных результатов. Более целесооб­разно вовлечь подростка в микрогруппу с положительной направ­ленностью.

**Психотехнические упражнения**

**«ЛИДЕР»**

В компании своих друзей постарайтесь чаще брать па себя роль лидера. Заранее придумайте дело, которое будет интересно для всех, а затем организуйте ребят па его выполнение. При этом дей­ствуйте, исходя из своих представлений, а не подчиняясь групповому давлению.

Если сразу не удастся быть лидером в уже сформировавшейся группе, куда входите н вы, то, может быть, вам подумать и собрать вокруг себя собственную группу. В ней вы сможете быть полноправ­ным лидером. Вот только для этого нужно проявить инициативу, самостоятельность, подумать самому, чем привлечь одного — двух ребят к себе, чем заинтересовать их. Попробуйте.

**«СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ»**

Возьмите какую-нибудь интересную для вас и ваших друзей книгу (или посмотрите фильм, которым увлекаются ребята), еще раз вни­мательно прочитайте се и обязательно составьте собственное мнение о ней. Четко и конкретно сформулируйте положения, которые вам особенно понравились, и те, которые вы не принимаете. Только обязательно четко и конкретно.

Затем начинайте со всеми, особенно с ребятами своей группы, беседовать об этой книге. Спрашивайте собеседников о том, что им понравилось, что они запомнили, и обязательно говорите о своей личной точке зрения, не соглашайтесь с другими, отстаивайте соб­ственную позицию, как бы вам тяжело ни было.

Через две—три недели найдите новый «объект» для отработки собственного мнения: видеофильм, последнюю запись рок-группы, интересную статью в газете или в журнале, популярную телепередачу и т. п.

# Тип 10

*Доминирующая черта характера:* полное непостоянство прояв­лений

*Привлекательные черты характера:* общительность, открытость, услужливость, доброжелательность, быстрота переключения в делах и общении.

*Отталкивающие черты характера:* безволие, тяга к пустому вре­мяпрепровождению и развлечениям, болтливость, хвастовство, согла­шательство, лицемерие, трусость, безответственность.

*«Слабое звено»*: безнадзорность, бесконтроль­ность, которые иногда приводят к серьезным последствиям.

*Особенности общения и дружбы.* Подростки этого типа пассивны. стараются избегать конфликтов. Контакты в целом беспорядочные и бесцельные. Они могут быть в составе сразу нескольких групп, при этом они действительно перенимают правила и стиль поведения каждого коллектива.

Попадая в группы сверстников, они выполняют роль подручных у лидеров, могут стать соучастниками правонарушений и других неблаговидных поступков. Склонны к аффективным вспышкам, часто отмечается почти полная расторможенность.

**Педагогические рекомендации**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

* ситуации жесткого подчинения дисциплинарным требованиям, особенно если это требуется делать длительное время;
* ситуации ограничения в общении с людьми, которые помогают развлекаться;
* ситуации длительных усилий и концентрации сил на какой-то работе;
* ситуации, при которых необходимо принимать конкретные реше­ния и нести за них ответственность.

Оказание *педагогической помощи* этому психотипу требует от учи­теля и родителей большого терпения, такта, систематичности и на­стойчивости. Таких подростков нельзя оставлять без постоянного внимания, они должны быть всегда на виду.

На них положительно действует хорошо организованный физи­ческий .труд, так как он их дисциплинирует и в какой-то степени эмоционально разряжает.

При организации воспитания целесообразно согласовывать уси­лия педагогов и родителей. Только при постоянных и слаженных усилиях может быть получен положительный результат. Если же между ними существуют серьезные разногласия, то это может обо­стрить эмоцио1ильный кризис подростка.

**Психотехнические упражнения**

**«ДЕЛУ ВРЕМЯ»**

Вам очень правится развлекаться, отдыхать, смотреть телевизор и т.п. Все это очень хорошо, но попробуйте жить, используя принцип:

«Делу — время, потехе — час». Для этого следуйте правилу: очередное развлечение только после того, как вы выполните какое-то конкретное дело.

Итак, сначала дело, а только потом отдых. Причем чем больше дел, тем больше развлечений и времени для отдыха.

**«ПОСТОЯННОЕ ХОББИ»**

Составьте перечень всех своих последних увлечений, например за один — два месяца. Проанализируйте их по 5-баллыюй шкале, определите сегодняшний интерес к каждому увлечению.

Вероятно, они все для вас интересны в одинаковой мере или какое-то уже не вызывает прежнего энтузиазма. Вам предстоит из всего перечня выбрать только одно увлечение, которое должно стать вашим постоянным хобби, например, на ближайшие три месяца (луч­ше полгода).

Для вас это трудное решение, но его необходимо принять и в дальнейшем постараться выполнять. Расширяйте границы вашего увлечения, находите новых увлеченных этим же делом людей, больше читайте, выпишите подходящие газеты или журналы, запишитесь (если есть такая возможность) в кружок или в секцию и т. п.

Через полгода повторите анализ, составьте перечень своих увле­чений и выберите одно — свое хобби.

# Тип 11

*Доминирующие черты характера:* повышенная утомляемость, раз­дражительность, склонность к ипохондрии.

*Привлекательные черты характера:* аккуратность, дисциплини­рованность, скромность, покладистость, исполнительность, дружелю­бие, незлопамятность, способность к раскаиванию.

*Отталкивающие черты характера:* капризность, плаксивость, не­уверенность в себе, вялость, забывчивость.

Такие подростки робки, стеснительны, с явно заниженной само­оценкой, не могут при необходимости постоять за себя. Они испы­тывают большую тревогу в случае изменения внешних обстоятельств, ломки стереотипов, так как одним из механизмов психологической защиты является привыкание к одним и тем же вещам, укладу жизни.

*«Слабое звено»*: внезапные аффективные вспыш­ки из-за сильной утомляемости и раздражительности.

*Особенности общения и дружбы.* Он не стремится к близким отношениям из-за своей пугливости и неуверенности, не проявляет инициативы. Круг друзей ограничен прежде всего из-за внезапной раздражительности и частых капризов.

**Педагогические рекомендации**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

* ситуации внезапного физического и психического напряжения;
* ситуации открытых конфликтов, когда приходится отстаивать свою точку зрения;
* ситуации, когда смеются над его слабостями, ошибками, неуме­лыми действиями;
* ситуации вынужденного активного общения с большим количе­ством людей;
* ситуации, когда необходимо быстрое переключение в работе или в общении;
* ситуации, в которых надо проявлять определенную силу воли.

Основной целью *педагогической помощи* этому типу является создание ситуаций, в которых подросток может проявить уверенность, твердость, смелость, например публичные выступления, выполнение заданий, требующих определенной смелости. Но при этом задания должны быть посильными для ребенка.

Если он слабо успевает по какому-либо предмету, то педагог и родители должны оказывать дозированную помощь в очень так­тичной, ненавязчивой форме. Малейшие успехи должны быть заме­чены и поддержаны, закреплены. Иногда может быть оправданной и немного завышенная оценка в целях повышения его уверенности в себе, изменения самооценки.

Для школьников этого типа особенно важным является продуманный режим труда и отдыха, разумное чередование нагрузок с тем, чтобы они не переутомлялись. Аффективные вспышки воз­можны в условиях соревнования, когда астеник начинают Понимать, что он не в состоянии стать победителем. Поэтому и в семье, и в школе не следует создавать или провоцировать ситуации соревно­вания, например «кто быстрее из вас выполнит домашнее задание, тот дольше будет гулять».

**Психотехнические упражнения**

**«ПОМОЩЬ ДРУГИМ»**

Вы очень внимательно относитесь к своим проблемам, и это хорошо. Но теперь попробуйте заняться проблемами других людей, помогайте им преодолевать их трудности. Эта забота и внимание к окружающим помогут вам переключиться, снимут лишнее раздраже­ние, придадут дополнительные силы.

Возьмите себе за правило хотя бы один раз в день помогать, пусть в самом малом, кому-либо из окружающих, обязательно по­думать о другом и сделать для него что-нибудь.

**«ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА»**

Несколько раз в день подходите к зеркалу и внимательно рас­сматривайте выражение своего липа. Скорее всего, первое время вы будете видеть лицо обиженного, раздраженного человека. Постарай­тесь улыбнуться самому себе, скажите при этом: «Я милый и хороший человек, у меня все в полном порядке. Я ни на кого не обижаюсь и не сержусь. Ничто меня не раздражает. Жизнь прекрасна!»

Эти слова можно говорить и вслух. Повторите их несколько раз подряд, сохраняя на лице улыбку.

# Тип 12

*Доминирующая черта характера:* крайняя изменчивость настро­ения, которое меняется слишком часто и чрезмерно резко от ни­чтожных (незаметных для окружающих) поводов. От душевного состояния в данный момент зависит практически все: и аппетит, и сон, и общее самочувствие, и желание общаться, и работоспособность, и желание учиться и т. п.

*Привлекательные черты характера:* общительность, добродушие, чуткость и привязанность, искренность и отзывчивость (в периоды приподнятого настроения). Лабильного подростка отличают глубокие чувства, искренняя привязанность к тем, с кем он в хороших отно­шениях, кого любит и о ком заботится. Причем эта привязанность сохраняется, несмотря на изменчивость его настроения.

*Отталкивающие черты характера:* раздражительность, вспыль­чивость, драчливость, ослабленный самоконтроль, склонность к кон­фликтам (в периоды подавленного настроения). Во время простого разговора может вспыхнуть, навернутся слезы, готов сказать что-то дерзкое, обидное.

*«Слабое* звено»: эмоциональное отверженце со стороны значимых людей, утрата близких или разлука с теми, к кому привязан.

*Особенности общения и дружбы.* Все зависит от настроения. Если он рад и доволен жизнью, то контакты устанавливает с большим желанием; если огорчен и неудовлетворен жизнью, то контакты резко сокращаются.

Настроение часто меняется от самой незначительной реплики того, с кем он дружит. Простое замечание в адрес подростка может вызвать депрессию, привести к разрыву дружеских отношении. И напротив, слова друга могут значительно улучшить настроение, вы­звать бурный прилив энергии, желание сделать что-то хорошее для него.

Он обладает хорошо развитой интуицией по отношению к лю­дям, может довольно легко определить «хорошего», и «плохого» человека, выбирая себе друга. Предпочитает дружить с теми, кто способен в периоды спада настроения отвлечь, утешить его, при­поднять настроение, рассказать что-то интересное, при нападках других — защитить и прикрыть собой, а в минуты эмоционального подъема разделить бурную радость и веселье. Он способен на пре­данную дружбу.

**Педагогические рекомендации**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

* ситуации сильной конкуренции;
* ситуации ущемления чувства собственного достоинства;
* ситуации полной дисгармонии его настроению (всем весело, а он в это время страдает);
* ситуации отсутствия успеха, признания, внимания;
* ситуации угрозы наказания, страха перед чем-либо или кем -либо;
* ситуации критики самого подростка, его поведения.

Основной целью *педагогической помощи* этому типу является установление тесного, доверительного контакта, полного взаимопо­нимания. Это возможно, если подросток видит доброжелательное отношение к себе, находит сочувствие.

Желательным является тесный эмоциональный контакт с пол­ным раскрытием его переживании. Обычно у этого типа вслед за эмоциональным реагированием наступает душевное расслабление, в таком состоянии он становится доступным для продуктивного контакта.

Особое внимание необходимо уделять его взаимоотношениям в классе и в семье. При этом следует учитывать, что для него важны постоянная эмоциональная поддержка, сопереживание окружающих.

Лабильный подросток легко выходит из подавленного состояния при ободрении, утешении и появлении приятной перспективы (пусть не всегда реальной).

**Психотехнические упражнения**

**«АНАЛИТИК»**

Развивайте в себе привычку анализировать все внезапные пере­мены в настроении: что произошло, что изменило мое настроение? Чаще задавайте себе подобные вопросы.

А когда наберется два — три десятка ответов, посмотрите, какие из причин встречаются чаще.

Теперь остается самое главное — исключить причины, по которым ваше настроение так резко и неожиданно даже для вас изменяется. Постарайтесь не попадать в те ситуации, которые приводят к резкой смене вашего настроения в худшую сторону.

**«ЕДИНСТВЕННАЯ РОЛЬ»**

Попробуйте войти в образ, например, флегматичного, спокойного человека, который все видел, все знает, и прожить в этом образе несколько часов подряд. Как бы вам трудно ни было, какие бы поводы и причины ни возникали, вам нельзя выходить из образа.

Реагируйте па происходящее так, как бы реагировал ваш герой — флегматик. Сначала спокойно обдумайте, что собственно произошло, соберите дополнительную информацию для принятия необходимого решения, отложите его еще на некоторое время (вдруг что-то еще произойдет), а только потом действуйте.

**«РАЗДРАЖЕНИЕ ОТМЕНЯЕТСЯ»**

Как бы вам ни хотелось разрядить свое. плохое настроение на ком-то из близких или знакомых, не делайте этого сразу. Найдите другой способ — сделайте мини-зарядку, послушайте любимую запись, пройдитесь по парку и т. п.

Нужно сформировать в себе привычку — не проявлять свое раз­дражение cразy после его появления. Постарайтесь переключиться на что-то более приятное.

Попробуйте для начала прожить целый день, не раздражаясь на слова и поступки окружающих вас людей. Если получилось, то увеличивайте срок этого упражнения до двух дней подряд. Потом сделайте маленький перерыв и еще раз повторите. Два дня без раздражения! И снова увеличивайте длительность «периодов без раздражения», например, до трех дней подряд.

# Тип 13

*Доминирующие черты характера:* смена двух противоположных состояний —изменения эмоционального фона (периоды приподнятого настроения сменяются фазами эмоционального спада).

*Привлекательные черты характера:* инициативность, жизнерадо­стность, общительность (в периоды подъема настроения,); грусть, задумчивость, вялость, упадок сил — все валится из рук; то, что легко получалось вчера, сегодня совсем не получается или требует невероятных усилии (в периоды спада настроения).

*Отталкивающие черты характера:* непоследовательность, неу­равновешенность, безразличие, вспышки раздражительности, чрез­мерной обидчивости и придирчивости к окружающим. Во время спада труднее становится, и жить, и учиться, и общаться. Компании начинают раздражать, риск и приключения, развлечения и контакты теряют свою прежнюю привлекательность. Подросток становится на время «домоседом».

Ошибки, мелкие неприятности, которые случаются в этот период из-за плохого самочувствия, переживаются им очень тяжело, тем более что есть с чем сравнивать. Ведь еще день-два назад все пре­красно получалось, например, в спорте, а сегодня не идет игра, и тренер недоволен, и сам подросток не знает, что делать. И это его угнетает, он не узнает себя, свой организм, не может понять свое раздражение, нежелание видеть даже близких людей.

На реплики и замечания отвечает с недовольством и грубостью, хотя в глубине души сильно переживает эти внезапные для него изменения. Но чувства безысходности не бывает, так как он понимает, что пройдет определенное время и вес снова станет хорошо, все будет получаться, как и прежде. Нужно только переждать этот период спада.

*«Слабо звено»*: эмоциональное отвержение со стороны значимых для него люден и коренная ломка жизненных стереотипов.

*Особенности общения и дружбы.* Отношения с людьми носят цикличный характер: тяга к общению, новым знакомствам, бесша­башная удаль сменяются замкнутостью, нежеланием общаться даже с самыми близкими друзьями («все вы мне надоели»). По-настоящему дружить предпочитает с теми, кто хорошо понимает неизбежность перемены в отношениях на какое-то время и не обижается на это, прощает вспышки.

### Педагогические рекомендации

В перечень *конфликтогенных ситуации* следует включить:

* ситуации неожиданных поручении и просьб, противоречащих на­строению данного момента;
* ситуации резкой смены привычных состоянии;
* ситуации, в которых приходится отступать от сложившихся сте­реотипов, привычек;
* ситуации претензий, притеснений и неудач;
* ситуации психологических перегрузок, особенно в стадии спада.

Основной целью *педагогической помощи* этому типу явля­ется предупреждение повышенных нагрузок, особенно в стадии спа­да. Для .этого следует продумать несколько вариантов заданий, поручении и использовать тот вариант, который наиболее соответ­ствует состоянию подростка в данный момент. Хорошо помогают поручения и задания, отвлекающие от отрицательных эмоций и состояний, например не очень тяжелая физическая работа в хорошей компании сверстников.

При установлении контакта с таким подростком важно правильно понять, что он сейчас чувствует, как относится к себе и окружающим в данный момент. Только после этого можно начинать содержатель­ную часть беседы; Если подросток находится в фазе спада, то це­лесообразнее просто оказать ему теплую психологическую поддержку, помочь справиться с упадком сил; не стоит в это время пытаться повлиять на пего.

Если же он находится в стадии подъема, то можно и нужно поговорить с ним о том, что ему следует делать, чтобы понимать свои особенности и больше контролировать себя.

###### **Психотехнические упражнения**

В период спада упражнения, которые рекомендованы для гипотима: «Победитель», «Шут», «Похвала, или Я очень хороший»

В периоды подъема сил упражнения для гипертима: «Полный порядок» и «Конец—делу венец»

**Памятка «Основные действия, которые помогут Вам изменить свой характер»**

### Действие № 1. Осознание себя (Шаг 1)

Возьмите ручку и лист бумаги. Выпишите все отрицательные качества вашей личности. Создайте подробный список тех черт характера, которые Вас не устраивают и те, которые Вы хотите изменить. Что это может быть? Возможно, Вам не хватает уверенности в себе, Вы постоянно чего – то боитесь, Вы очень часто ленитесь и так далее.

### Действие № 2. Принятия

Правда является лучшим инструментом, если Вы хотите **изменить свой характер**. Скажите себе: “Да, я такой, какой есть на данный момент, и меня не устраивает определенные черты моего характера" (Ваш вариант). После того, как вы приняли себя, настало время изменений и трансформаций в лучшую сторону. Если Вы себя не примите таким, какой вы есть на самом деле, то вы сильно рискуете улучшить Ваши отрицательные качества.

### Действие № 3. Осознание себя (Шаг 2)

После того, как вы осознали свои отрицательны стороны, и успешно приняли их как должное, настало время выписать положительные качества характера, которые Вы хотите приобрести. Если Вам не хватает уверенности, напишите « Я уверенный и смелый человек”. Вам нужно выписать те стороны характера, которые вы хотите приобрести. Начните  фокусироваться только на позитивной стороне Вашей личности, а отрицательные стороны оставьте. Чтобы избавиться от отрицательного, нужно заменить позитивным.

### Действие № 4. Воображение

Начните визуализировать свои позитивные качества. Войдите в состояние расслабления, и представляйте себя тем человеком, которым Вы хотите быть. Как Вы себя будете вести, когда вы измените свой характер, а Ваша уверенность возрастет? Что Вы будете чувствовать? Что делать? Как выглядеть?  О чем будете говорить с людьми? Представляйте более подробно ваши черты характера, которыми Вы хотите обзавестись

### Действие № 5. Моделирование образа

Найдите человека, который обладает теми качествами, которые Вы хотите перенять. Для начала будет очень хорошо посмотреть фильмы с любимым актером. Понаблюдайте за тем, как он говорит, двигается, какая у него мимика лица, что он делает в той или иной ситуации. Выйдите на улицу, и войдите в его образ. Что от Вас требуется, так это стать актером на некоторое время. Регулярные тренировки, помогут Вам изменить свой характер в лучшую сторону.

**Тема 5. «Самооценка личности»**



### 5.1.Теоретическая часть

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из центральных в развитии личности. Самооценка является необходимым компонентом самосознания, т.е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему, к другим людям, самому себе.

***Самооценка***— это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, выражение их открыто или закрыто.

В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида.

***Функции самооценки:***

* Регуляторная, на основе, которой происходит решение задач личностного развития;
* Защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость ;
* Функция развития. Самооценка является толчком к развитию личности.

Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида. В теории, самооценка — это оценивание человеком самого себя.

**Существует несколько видов самооценки:**

* 1. **Высокая, средняя или низкая (заниженная) самооценка.**

Самый распространённый вариант употребления термина. Зависит от отношения человека непосредственно к себе – своим достоинствам и недостаткам, положению в социуме. Очевидным оно становится особенно при наличии крайностей: очень высокая или очень низкая самооценка. Оба случая не приводят ни к чему хорошему, пагубно влияя на продуктивность деятельности, так как: или человек считает «ниже своего достоинства» делать что-либо, или у него от нерешительности просто опускаются руки.

* 1. **Низкая (заниженная) самооценка и ее причины**

**Низкая (заниженная) самооценка** нередко обусловлена влиянием и оценкой родителей в детстве, а в последующей жизни — внешней оценкой социума. Бывает так, что ребенку в детстве дают заниженную самооценку ближайшие родственники, говоря: «У тебя это не получается!», подчас применяя при этом физическое воздействие. Иногда родители злоупотребляют «тиранию долженствований», вызывая при этом у ребенка чувство гиперответственности, которое впоследствии может привести к эмоциональной скованности и зажатости. Часто старшие говорят: «Ты должен вести себя очень прилично, так как твой отец, уважаемый человек», «Ты должен слушаться во всем маму». В сознании ребенка складывается модель эталона, в случае реализации которого он стал бы хорошим и идеальным, но поскольку она не реализуется, возникает несоответствие между эталоном (идеалом) и реальностью. На **самооценку** личности влияет сопоставление образов идеального и реального Я» - чем больше разрыв между ними, тем вероятнее недовольство человека реальностью своих достижений и ниже ее уровень.

У взрослых людей **заниженная самооценка личности** поддерживается в тех случаях, если они придают слишком большую важность тому или иному событию, либо считают, что проигрывают в сравнении с другими. При этом возможно, они забывают, что неудачи – также ценный ресурс опыта, а также что их индивидуальность не менее уникальна, чем у других людей. Также важен вопрос о критериях оценки и **самооценки** (как и что именно оценивать?), т.к. в некоторых, даже профессиональных областях (не говоря уже о личных отношениях) они могут оставаться относительными или недостаточно четко проясненными.

*Причины низкого уровня самооценки*

1. Живем в негативном обществе и постоянно имеем дело с негативно настроенными людьми.

Успешных людей всегда меньшинство, но они сумели прорваться через эту стену посредственности. Почему так тяжело? Да потому, что надо отойти от привычных представлений масс и довериться самому себе, и идти по зову души. А это совсем не просто. На каждом шагу вас подстерегают и указывают вам, что вы идете не той дорогой. Те, кто не выдерживают этого напряжения, выбирают путь проще – слиться с массами и оставить свои цели. Таких людей очень много, общество просто крадет их мечты.

2. Способности человека, внешний облик и интеллект неоднократно высмеивались или подвергались сомнению родителями и учителями, друзьями и многими другими, когда подворачивался удачный случай.

Независимо от того, хорошо или плохо вы выполнили задание, всегда найдутся те, кто будет вас критиковать. Либо за то, что вы не сделали, либо за то, что сделали. В основе любой критики стоит цель повысить чувство собственной значимости. Когда вы вырываетесь вперед, то оставляете позади много людей, и они стараются вас опустить словами. Помните: влияние самооценки напрямую связано с вашим успехом.

3. Предание значительной важности какому-либо событию, в котором вы потерпели поражение.

Неудачи - это составляющая успеха. Если вы терпите неудачу, нельзя говорить, что вы плохой человек или неудачник. Вы обязаны сделать выводы из этого, и двигаться вперед. Нередко неудачи - это благословение. Переносить отдельную неудачу и воспринимать ее неудачей всей жизни – огромная ошибка. Вы значительно теряете в представлении самого себя и приобретаете ложное чувство вины.

4. Сравнение себя с другими людьми

Не можете сравнивать себя с другими людьми, потому как вы разные. Каждый человек уникален и имеет свой список ценностей, которых вы не знаете. Обычно люди сравнивают свои недостатки с чужими сильными сторонами. Конечно, они лучше вас в этом, это ведь их!

5. Установка для себя настолько высоких приоритетов, что их нереально добиться

Люди по неумению часто устанавливают для себя настолько высокие цели для достижения, что добиться их за короткое время является практически нереальным. Разумеется, они не достигают этих целей, в результате чего формирование самооценки переходит в неправильное русло, и они перестают ставить дальнейшие задачи, поскольку это связано с негативным опытом. Нет нереальных целей, есть нереальные даты.

* 1. **Завышенная самооценка и ее причины**

Бывает так, что родители или ближайшие родственники ребенка склонны переоценивать, восхищаясь как он(а) хорошо читает стихи или играет на музыкальном инструменте, как он умен и сообразителен, но попадая в другую среду (к примеру, в детский сад или школу) такой ребенок подчас испытывает драматические переживания, поскольку его оценивают по реальной шкале, по которой его способности оказываются оцененными далеко не столь высоко. В этих случаях, завышенная родительская оценка играет злую шутку, вызывая у ребенка когнитивный диссонанс в период, когда собственные критерии **адекватной самооценки** еще не выработались. Тогда **завышенный уровень самооценки** сменяется заниженным, вызывая у ребенка психотравму, тем более сильную, чем в более позднем возрасте она произошла.

* 1. **Адекватная самооценка или неадекватная самооценка.**

Самая важная сторона самооценки. Определяет верность оценивания человеком своих действий. При адекватной самооценке человек планирует свои действия с учётом всех возможностей и условий, объективно разбирая причины ошибок и неудач. Часто под влиянием эмоций и чувств он может переоценивать или недооценивать свои качества, – это неадекватная (повышенная или пониженная) самооценка.

**Самооценка** оказывает существенное влияние на эффективность деятельности и формирование личности на всех этапах развития. **Адекватная самооценка** придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать целей в карьере, бизнесе, личной жизни, творчестве, придает такие полезные качества как инициативность, предприимчивость, способность адаптации к условиям различных социумов. **Низкая самооценка** сопровождает человека робкого, неуверенного в принятии решений.

**Высокая самооценка**, как правило, становится неотъемлемым качеством успешного человека, независимо от профессии – будь то политики, бизнесмены, представители творческих специальностей. Однако распространены и случаи **завышенной самооценки**, когда люди придерживаются слишком высокого мнения о себе, собственных талантах и способностях, в то время как реальные их достижения, по мнению экспертов в той или иной области, представляются более или менее скромными. Почему так? Практические психологи нередко выявляют два типа поведения (мотивации) – стремление к успеху и избегание неудачи. В случае если человек придерживается первого вида мышления, он настроен более позитивно, его внимание менее акцентировано на трудностях, и в этом случае мнения, высказываемые в социуме, просто менее значимы для него и его уровня **самооценки**. Человек, исходящий из второй позиции, менее склонен к риску, проявляет больше осторожности и нередко находит в жизни подтверждение своим страхам, что его путь к целям сопряжен с бесконечными препятствиями и тревогами. Такой тип поведения, возможно, не позволяет ему **поднять самооценку**.

* 1. **Стабильная или нестабильная (плавающая) самооценка**

Отношение к себе порой изменчиво. Это определяется зависимостью человека от эмоционального состояния или других условий при принятии решения.

* 1. **Общая, частная (личностная) или конкретно-ситуативная самооценка**

Человек оценивает себя по-разному в зависимости от области применения оценки: личностные качества, в общем смысле, в различных сферах жизни – это работа, семья и т.д., зависимо от ситуации. Они могут быть полностью противоположны друг другу. Общая самооценка, как и личностная – самая сложная, соответственно приобретается гораздо позже остальных. Если человек хочет достигнуть чего-то в жизни, ему необходимо работать над своей самооценкой, объективно оценивая свои силы и возможности, заранее планируя свою деятельность, адекватно реагируя на критику, трудности и ошибки.

Таким образом, можно поднять уровень самооценки и как следствие стать более успешным. Самооценка включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она позволяет человеку примеривать свои силы к задачам и требованиям окружающей среды и в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи. Таким образом, самооценка составляет основу уровня притязаний, т.е. уровня тех задач, к осуществлению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением. Все это и делает самооценку важным фактором в формировании личности.

***Максимально адекватное отношение к себе — высший уровень самооценки****.*

**5.2.Практическая часть**

**Методика «Лесенка»**

Методика «Лесенка» предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

**Инструкция (индивидуальный вариант)**

При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

**Обработка результатов и интерпретация**

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

**Тренинговые упражнения, направленные на повышение самооценки**

Предложу вам несколько способов как повысить самооценку, создать и удержать в голове хороший образ самого себя. Они довольно простые, но очень эффективные.

***1. Зеркало***

Смотрите почаще на себя в зеркало. И когда смотрите, говорите себе позитивные слова, что вам в себе нравится. Например: «ты успешный человек», «я люблю тебя», «я верю в тебя», «ты всегда принимаешь правильные решения», «ты успешный бизнесмен», «ты пришел в этот мир, чтобы иметь успех» и т.д. Замечайте в себе положительные черты. Полюбите себя таким, каким вы являетесь. Если вам не нравится по каким-либо причинам ваша внешность, начните замечать в ней только прекрасное. Не может же быть такого, что у вас одни недостатки! И со временем ваш образ изменится, влияние самооценки покажет удивительные результаты.

***2. Дневник побед***

Берете чистую тетрадь и озаглавливаете ее «Дневник успеха». Туда записываете все, что в течение дня удалось спланировать и сделать хорошо, все свои победы. Только удачи и успех, как классно вы решили определенную проблему. Все плохое забываем и опускаем. Хорошо, если вы будете делать в вашем журнале не менее пяти записей. Это могут быть даже маленькие дела. Поначалу может быть нелегко. Вы постоянно будете себя спрашивать, а стоит ли записывать это. Правило простое: когда сомневаетесь, всегда принимайте положительный ответ. Лучше пускай у вас будет избыток, чем недостаток уверенности. Когда перед вами в жизни предстанут сложные времена или различные ситуации, когда вам не помешает иметь исключительную уверенность в себе, просто открываете дневник побед и читаете. Произойдет формирование самооценки в пользу ее повышения.

***3. Создать образ самого себя и держать его в голове***

Из вышеперечисленных методов, этот самый сложный, но он дает положительные результаты. Суть его в том, чтобы создать в голове новый образ самого себя. Постарайтесь создать как можно более детальный образ. Чем более четким он будет, тем быстрее он реализуется. Опишите, как вы себя ведете в разных ситуациях, опишите свой характер, манеру одеваться. И прокручивайте соответствующий образ в голове, как минимум 1 раз в день довольно длительное время, пока он не впитается в подсознание.

***4. Самореклама***

Самореклама – это короткий текст, который описывает вас и ваши качества с самой лучшей стороны. Очень хорошо работает вместе со способом один - «зеркало». Вы берете листок бумаги и пишете: «Петр Петрович, познакомься с Петром Петровичем – влиятельным и солидным бизнесменом. У него бизнес в 25 странах мира. Он входит в 1% самых богатых людей мира. У Петра огромные мечты, он в совершенстве владеет техникой.  У него очень сильная вера в свое дело и особенно в себя. Его любовь бесконечна. Он очень любит свое дело. Он любит трудности, так как верит, что чем больше трудности, тем большая награда ждет в будущем. Он шикарно одевается, прекрасно выглядит. У него очень высокий уровень самооценки, благодаря тому, что он знает, кто он и что за бизнес у него в руках. С каждым днем его бизнес растет, а Петр становится лучше, чем был вчера, увереннее в себе, в своей цели».Затем каждый день читаете этот текст, лучше перед зеркалом.

# Памятка «Как сформировать адекватную самооценку у ребенка»

1. Ребенок должен выполнять посильные и доступные для его возраста поручения. Нельзя перегружать его тем, что ему пока еще сложно. Но также не стоит излишне оберегать его от сложностей и делать за него все дела и решать все проблемы. Ребенок должен сам учиться справляться со сложностями, чтобы оценить свои силы в борьбе с различными проблемами. Давая ему посильные задания, вы будете способствовать тому, что у него закрепится мысль, что ему многое по плечу, главное только начать. Слишком трудные задания могут развить комплекс неполноценности и утвердить в голове малыша мысль, что он неумеха и неудачник. Чересчур легкие задания могут сформировать у малыша завышенное самомнение.

2. Ставьте перед сыном или дочерью реально достижимые цели и задачи. Тогда, при достижении их, у него будет повышаться уверенность в своих силах и желание ставить новые цели и продвигаться на пути к их реализации. Недостижимые цели могут сформировать ребенка-неудачника.

3. Похвалы должны соответствовать выполненному заданию. Нельзя чересчур перехваливать, либо, наоборот, недооценивать работу ребенка. Излишние похвалы и поощрения могут способствовать воспитанию эгоиста с чувством собственного превосходства над другими людьми. Недостаток поощрений приведет к превращению вашего чада в зажатого и неуверенного в себе ребенка.

4. Поощряйте в ребенке инициативу, учите его брать на себя ответственность и становиться лидером в тех делах, где он дока. Но в то же время учите его уступать там, где он не может похватать большими успехами. Малыш должен знать, что есть дети, которые тоже могут быть лидерами и что-то делать лучше, чем он.

5. Учите ребенка замечать в других положительное и оценивать это по достоинству. Хвалите при нем других малышей, учите и его самого говорить сверстникам комплименты.

6. Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Помните, ваш малыш уникален и не нужно ставить ему в пример соседа или одноклассника. Сравнивать ребенка можно только с ним же самим: «вчерашним» или «завтрашним». Например, «Еще неделю назад ты этого не умел, а сегодня справляешься с этим без моей помощи». Или «Ничего страшного, что сейчас у тебя это не получается. Вот увидишь, через некоторое время ты научишься это делать с легкостью».

7. Чаще говорите ребенку, что вы его любите, цените и верите в него. Положительное отношение окружающих поможет ребенку осознать собственную ценность и сформирует установку на позитивное восприятие самого себя и других людей.

## Памятка для родителей «Как повысить самооценку»

* Простите себя за все неудачи и промахи, совершенные в прошлом, и признайте, что они бесценный капитал Вашего опыта, Ваших знаний, которыми можно эффективно пользоваться в жизненных ситуациях.
* Осознайте свои достижения, победы, успехи, сколь бы малыми они на первый взгляд ни казались. Может быть, вам захочется даже завести дневник, в который Вы начнете ежедневно записывать их.
* Постарайтесь больше прислушиваться к собственным потребностям и интересам, не обесценивая их. Они могут послужить мотивацией к вашей деятельности.
* И конечно, все напутствия, и советы хороши, но рекомендуем вам не заниматься "самоисправлением".

**Рекомендации по формированию адекватной самооценки**

Адекватная самооценка, уровень притязаний играют важнейшую роль в формировании личности ребенка. Особенно велико значение адекватного уровня притязаний детей и подростков. Но так же известно, что ребенок не рождается на свет с определенным отношением к себе. Как и все другие особенности личности, самооценка складывается в процессе воспитания, где основная роль принадлежит семье.

***Родители должны помнить основные правила воспитания:***

1. Давая негативную оценку действиям ребенка, нельзя говорить: «Ты не умеешь строить, рисовать и т.д.» В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, своих силах, способностях. С переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых, начинается невротическое развитие ребенка.

2. Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность, то есть ребенка надо критиковать за его поведение. Оценка личности ребенка блокирует развитие ребенка и формирует комплекс неполноценности и неадекватную заниженную самооценку и уровень притязаний.

3. Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращенного к ребенку. Дети реагируют не только на содержание, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребенку.

4. Недопустимо сравнивать ребенка, его дела и поступки с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять. Такие сравнения являются, с одной стороны, психотравмирующими, а с другой – формируют негативизм, эгоизм, упрямство, зависть.

5. Родители должны создавать такую систему взаимоотношений с ребенком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно. Лишь в этом случае он может нормально воспринимать чужие успехи, без снижения самооценки.

6. Главная функция семьи заключается в том, чтобы способность социальной адаптации ребенка исходила из его возможностей.

7. В отношении к ребенку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию.

## Советы родителям «Если у ребенка неадекватная самооценка»

1. Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.
2. Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
3. Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.
4. Не забывайте поощрять других в присутствии ребенка.
5. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может достичь этого.
6. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
7. Не сравнивайте ребенка с другими детьми.  Сравнивайте его с самим собой.
8. Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться, особенно в переходные, кризисные периоды в жизни ребенка.

**Игры с детьми младшего возраста на повышение самооценки**

***Игра «Глазки-кокетки»***

**Цель:** способствовать самовыражению детей.

**Возраст:** от 8 лет.

**Форма работы:** групповая.

**Время проведения:** ок. 10 минут.

**Инструкция:**  Прикрыв нижнюю часть лица бумагой, дети по очереди «говорят глазами» друг другу фразы, написанные на карточках: «Я очень злой», «Я тебя люблю» и т. п. Дети могут сделать для себя свои собственные маски. В таком случае после выполнения упражнения на маске рисуются реснички и дети, надев ее, «кокетничают» с ведущим.

***Игра «Каким я буду, когда вырасту»***

**Цель:** способствовать повышению самоуважения детей.

**Возраст:** от 7 лет.

**Форма работы:** групповая.

**Время проведения:** ок. 15 минут.

**Инструкция:** Детям дается инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и расскажите нам, какими вы станете, когда вырастете? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?» Все дети по очереди рассказывают группе про то, что они себе представили.

***Игра: «Скульптура моих хороших качеств»***

**Цель:** содействовать повышению самоуважения детей.

**Возраст:** от 6 лет

**Форма работы:** групповая.

**Время проведения:** ок. 15 минут.

**Инструкция:** Ребенок-ведущий совместно со взрослым и группой вспоминает свои хорошие качества и подбирает к каждому пластилин определенного цвета. Затем определяет свое главное хорошее  качество, размышляет о том, на что оно похоже, как его можно слепить. После этого он добавляет в скульптуру все другие свои хорошие качества.

***Игра «Я – лев»***

**Цель:** повышение у детей уверенности в себе.   
**Возраст:** дети дошкольного возраста.  
**Форма работы**: групповая  
**Время проведения:** 10 минут.  
**Ход игры:** Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.   
Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Андрей». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой».

***Игра «Конкурс хвастунов»***

**Цель**: повышение самооценки ребенка

**Задачи:** развить у детей самооценку

**Возраст: о**т 7-10лет (школьников)

**Форма работы: групповая.**

В**ремя проведени**я: 12-15 минуты.

**Ход игры**: Взрослый предлагает детям провести конкурс хвастунов. "Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно - иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств".  
После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективность оценки - реальные эти достоинства или придуманные. Не важен также и "масштаб" этих достоинств - это могут быть и громкий голос, и аккуратная прическа, и длинные (или короткие) волосы. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвалиться ими перед сверстниками. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости взрослый может высказать свое мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким-либо маленьким призом (бумажная медаль "Лучшего хвастуна" или значок). Такой приз вызывает даже у самого себялюбивого ребенка интерес к сверстнику и желание найти у него как можно больше достоинств.

***Игра «Волшебные очки»***

**Цель**: повышение самооценки ребенка

**Задачи**: развить у детей самооценку

**Наглядный материал**: очки

**Возраст**: от 5-7лет (для старших дошкольников)

**Форма работы**: групповая.

**Время проведения:** 15-20 минуты.

**Ход игры:**

Взрослый торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. "Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!" Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо застилает свою кровать). "А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал". Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

***Упражнение «Я уверен на все 100»***

**Цель:** формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.  
**Материал:** небольшие зеркала. Если нет, то участницы приносят с собой пудру с зеркальцем.  
**Возраст**: дети старшего школьного возраста и хорошо подходит для взрослых.  
**Форма работы:** групповая  
**Время:** 30 минут.  
**Ход игры:** Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным. Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее. По окончанию рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

***Игра «Клеевой дождик»***

**Цель:** сплочение детей, снижение тревожности, повышение самооценки.

**Возраст:** дети дошкольного и младшего школьного возраста.

**Форма работы:** групповая

**Время проведения:** 10-15 минут.

**Ход игры:** «Ребята, вы любите играть под теплым летним дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождик. Но дождик оказался не простым, а волшебным – клеевым. Он склеил всех нас в одну цепочку (дети выстраиваются друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять». Дети, держась друг за друга, передвигаются по комнате, преодолевая различные препятствия: обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от диких животных и др. Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга. «Ну вот, дождик закончился, и мы снова можем спокойно двигаться. Высоко в небе светит ласковое солнышко, и нам захотелось прилечь в мягкую траву и позагорать».

**Тема 6. «Взаимоотношение детей с взрослыми. Позиция «ребенок-взрослый»**



### 6.1.Теоретическая часть

### Каждый ребенок имеет право на счастливое детство, нуждается в заботе, внимании взрослых, в возможности общаться, развиваться. Но есть дети, которые более остро нуждаются в любви и заботе, для которых общение со сверстниками, посещение детского сада ограничено – это дети-инвалиды.

### При легкой степени ДЦП ребенок обучаем, способен самостоятельно передвигаться, владеет навыками самообслуживания. Средняя степень требует дополнительной помощи со стороны взрослых. Дети с тяжелым течением **ДЦП** полностью зависят от окружающих, интеллектуальное развитие колеблется между умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости. Родителям ребенка с ограниченными возможностями надо быть готовыми к тому, что самыми первыми проблемами, с которыми столкнется их ребенок, будут:

### -выраженные нарушения в двигательной сфере.

### -недостаточное речевое развитие, а в некоторых случаях и полное отсутствие речи.

### -маленький запас знаний о явлениях окружающего мира.

Мы хотим обратить ваше внимание на то, что взаимоотношения в вашей семье, отношение к боль­ному ребенку, эмоциональная атмосфера имеют ог­ромное значение для развития вашего ребенка. Чтобы жить счастливо и правильно выполнять свое предна­значение от Вас требуется:

* понимание диагноза, поставленного вашему ребенку, и всех форм проявлений болезни, связанных с этим диагнозом в разные возрастные периоды;
* безусловное принятие ребенка именно таким, какой он есть и именно с этим диагнозом;
* понимание сущности состояния ребенка в его различных эмоциональных и поведенческих про­явлениях;
* критическое отношение к проявлениям его патологии, но не к его личности;
* согласованность действий и педагогических приемов между всеми членами семьи, однотипность требований к ребенку;
* правильная установка на максимально высо­кий уровень развития (именно для вашего ребенка) и адаптации в будущем;
* внимательное отношение к рекомендациям врачей;
* критически осмысленное следование реко­мендациям педагогов.

И, конечно же, важна самая главная установка: отношение к ребёнку не как к инвалиду, а как к ре­бенку с особенностями в развитии. Ведь эти самые особенности, по правде говоря, есть у каждого из нас, но только вот у вашего ребёнка они сложнее.

Дети обычно стремятся копировать поведение других людей, и наиболее часто тех, с которыми они находятся в самом близком контакте. Отчасти это сознательная попытка вести себя так же, как ведут себя другие, отчасти это неосознанная имитация, являющаяся одним из аспектов идентификации с другим.

Похоже, что аналогичные влияния испытывают и межличностные отношения. В этой связи важно отметить, что дети учатся у родителей определенным способам поведения, не только усваивая непосредственно сообщаемые им правила (готовые рецепты), но и благодаря наблюдению существующих во взаимоотношениях родителей моделей (примера). Наиболее вероятно, что в тех случаях, когда рецепт и пример совпадают, ребенок будет вести себя так же, как и родители.

В каждой семье объективно складывается определенная, далеко не всегда осознанная ею система воспитания. Сейчас мы попытаемся определить, какая тактика в воспитании присутствует у Вас в семье.

**6.2.Практическая часть**

***Практикум «Определение типа семейных взаимоотношений»***

Могут быть выделены 4 тактики воспитания в семье и отвечающие им 4 типа семейных взаимоотношений, являющиеся и предпосылкой и результатом их возникновения: диктат, опека, «невмешательство» и сотрудничество.

***Диктат*** в семье проявляется в систематическом поведении одними членами семейства (преимущественно взрослыми) инициативы и чувства собственного достоинства у других его членов. Родители, разумеется, могут и должны предъявлять требования к своему ребенку, исходя из целей воспитания, норм морали, конкретных ситуаций, в которых необходимо принимать педагогически и нравственно оправданные решения. Однако те из них, которые предпочитают всем видам воздействия приказ и насилие, сталкиваются с сопротивлением ребенка, который отвечает на нажим, принуждение, угрозы своими контрмерами: лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью. Но даже если сопротивление оказывается сломленным, вместе с ним оказываются сломленными и многие ценные качества личности: самостоятельность, чувство собственного достоинства, инициативность, вера в себя и в свои возможности. Безоглядная авторитарность родителей, игнорирование интересов и мнений ребенка, систематическое лишение его права голоса при решении вопросов, к нему относящихся, – все это гарантия серьезных неудач формирование его личности.

***Опека в семье*** – это система отношений, при которых родители, обеспечивая своим трудом удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя. Вопрос об активном формировании личности отходит на второй план. В центре воспитательных воздействий оказывается другая проблема – удовлетворение потребностей ребенка и ограждение его то трудностей.

Родители, по сути, блокируют процесс серьезной подготовки их детей к столкновению с реальностью за порогом родного дома. Именно эти дети оказываются более неприспособленными к жизни в коллективе. По данным психологических наблюдений именно эта категория именно эта категория подростков дает наибольшее число срывов в переходном возрасте. Как раз эти дети, которым, казалось бы, не на что жаловаться, начинают восставать против чрезмерной родительской опеки. Если диктат предполагает насилие, приказ, жесткий авторитаризм, то опека – заботу, ограждение от трудностей.

Однако результат во многом совпадает: у детей отсутствует самостоятельность, инициатива, они так или иначе отстранены от решения вопросов, лично их касающихся, а тем более общих проблем семьи.

Система межличностных отношений в семье, строящаяся на признании возможности и даже целесообразности независимого существования взрослых от детей, может порождаться тактикой ***«невмешательства***». При этом предполагается, что могут сосуществовать два мира: взрослые и дети, и ни тем, ни другим не следует переходить намеченную таким образом линию. Чаще всего в основе этого типа взаимоотношений лежит пассивность родителей как воспитателей.

***Сотрудничество*** как тип взаимоотношений в семье предполагает опосредованность межличностных отношений в семье общими целями и задачами совместной деятельности, ее организацией и высокими нравственными ценностями. Именно в этой ситуации преодолевается эгоистический индивидуализм ребенка. Семья, где ведущим типом взаимоотношений является сотрудничество, обретает особое качество, становится группой высокого уровня развития – коллективом.

Уважаемые родители***!***

1. He ждите, что ваш ребенок будет таким, как вы или таким, как вы хотите. Помогите ему стать собой.

2.Не требуйте от ребенка благодарности за то, что вы для него делаете.

З. Не вымещайте на ребенке свои обиды, усталость и раздражение. Это негативно скажется на нем.

4. Не относитесь к проблемам ребенка свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будьте уверены, ему она тяжела не меньше, чем вам, а может быть и больше, поскольку у него пока нет опыта.

5. Не забывайте, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращайте больше внимания на них, мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

6 .Никогда не унижайте ребенка!

7. Не мучьте себя, если не можете сделать что-то для своего ребенка. Мучайтесь, если можете, но не делаете. Помните, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

8. Умейте любить и чужого ребенка. Никогда не делайте чужому ребенку то, что не хотели бы, чтобы делали вашему,

9.Любите своего ребенка любым: неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребенок - это праздник, который пока с вами.

### Для того чтобы позитивно воспринимать все проблемы, попробуйте проработать следующие упражнения по формированию позитивного мышления:

***«Избавление от негативных мыслей»***

В первую очередь необходимо избавиться от негативных мыслей, перестать ожидать неприятностей. Поверьте, что не все неясные ситуации завершатся неблагоприятным для вас исходом. При столкновении с проблемой подумайте, что раньше помогало вам преодолеть подобные проблемы. Как такие проблемы решали ваши родственники, знакомые? Предположим, что ваш друг с проблемой вроде вашей пришел за советом. Что бы вы ему сказали? Подумайте, что произойдет в будущем, если проблема решится?

***«Позитивное декларирование»***

Эффективным средством устранения отрицательного фактора из наших мыслей и жизни является позитивное декларирование. Выберите время, чтобы высказать некое утверждение, выражающее то, чего, по вашему мнению, вы больше всего хотите именно на данном этапе вашей жизни. Постоянное его повторение в сочетании с убежденностью и воображением резко увеличивает способность вашего подсознания приблизиться к утверждаемой вами реальности. Не бойтесь высказывать вслух ваши желания, тогда они имеют большую вероятность сбыться.

Каждый из участников проговаривает о себе позитивное утверждение: я умный, я красивый, я смелый...

***«Коллаж желаний»***

Возьмите лист бумаги (например, полуватман) и в центре приклейте свою любимую фотографию - именно ту, которая вызывает у Вас самые положительные эмоции. Вверху напишите «Коллаж желаний» и приступите к его созданию: подберите картинки, которые будут символизировать для вас ваши желания. Считается, что желания осуществляются в течение полугода. Главное условие - верить, что все они сбудутся, и, конечно, не забывать прилагать для этого усилия. Думаю, в итоге вы не разочаруетесь.

***«Умение получать»***

Также необходимо научиться получать! В жизни бывают моменты, когда не происходит ничего действительно яркого, по это не повод впадать в тоскливое состояние. Постарайтесь выработать в себе привычку радоваться жизни. Все время помните, что жизнь - это непрерывная череда сменяющих друг друга мгновений. Среди них встречаются разные. Учитесь получать! Ведь именно за эту пару секунд вы делаете себя немного счастливее.

***«Список того, за что можно быть благодарным»***

Бывает, что уже несколько дней у вас держится плохое настроение. Конечно, можно ждать нового года или первого апреля - в эти дни, как правило, у всех хорошее настроение. Но можно и самому исправить положение дел. Каждый вечер составляйте список всего происшедшего за день - того, за что вы испытываете чувство благодарности. Это могут быть мелочи, которые заставили вас улыбнуться или у вас в этот момент потеплело на душе. Во-первых, вы будете засыпать с положительными эмоциями, а во-вторых, чем большее чувство благодарности вы испытываете, тем больше у вас появится того, за что вы можете благодарить судьбу.

### Памятка для родителей «Как вести себя с ребенком, чтобы не стать его врагом?»

### 1. Главное в отношениях с ребенком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позиция по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

### 2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.

### 3 . Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребенка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.

**Рекомендации по установлению доверительных отношений с ребенком**

1. Не сбрасывайте на ребенка груз своих проблем, не делайте ребенка «громоотводом».

2.Если Вы испытываете отрицательные эмоции: гнев, тревогу, раздражение,- избегайте общения с ребенком в этот момент.

3. Не подавляйте, не игнорируйте ребенка, если он «не хочет играть по вашим правилам». Насильственные методы не только не исправят положение, но еще больше усилят негативную реакцию ребенка.

4. Сотрудничайте и решайте проблемы вместе с ребенком, а не вместо него. Не навязывайте себя своему ребенку, если он по каким-то причинам не хочет с вами общаться. Он имеет право побыть одному.

5. Если вы не знаете, что нужно делать в трудной ситуации, не торопитесь с решением.

6. Чтобы ребенок дорожил вашим мнением и обращался по любому волнующему его вопросу, запомните несколько **правил**:

* Не отвечайте на бегу, надевая пальто или отмывая кастрюлю. Если у вас нет времени, чтобы сесть рядышком и поговорить, отложите беседу: «Солнышко, мне приятно, что ты обратился ко мне с этим вопросом. Дай мне, пожалуйста, минутку (15 минут, полчаса, время...), я закончу свои дела, и мы обязательно с тобой поговорим».
* Не давите на ребенка в порыве беспокойства: «Кто тебе об этом сказал? Где ты это услышал?» Он может решить, что спрашивать о таких вещах нельзя, что это стыдно или плохо. Доверие пошатнется, и ребенок не будет с вами откровенничать.
* Наводите ребенка на размышление: «А как ты считаешь? Что ты сам думаешь?» Вопросы с акцентом на слова «считаешь», «думаешь» помогут ребенку понять, что вам тоже ценно его мнение.

### Ролевые игры

Игра дает умение ориентироваться в реальных жизненных ситуациях, проигрывая их неоднократно и как бы понарошку в своем вымышленном мире. Она дает психологическую устойчивость, снимает уровень тревожности, который так высок сейчас у родителей и передается детям, вырабатывает активное отношение к жизни и целеустремленность в выполнении поставленной цели.

Ролевая игра — это специально организованное соревнование в решении коммуникативных задач и имитации предметно-практических действий участников, выполняющих строго заданные роли в условиях вымышленной ситуации.

**Этапы подготовки и проведения ролевой игры**

**I. Разработка игры.**

Первым этапом организации ролевой игры является теоретическая разработка, включающая в себя следующие пункты:

— Картина моделируемого мира.

— Правила игры.

— Командные и (или) индивидуальные вводные. От того, насколько продуман этот пакет данных, зависит весь ход игры.

**II. Подготовка игроков**

— Ознакомление игроков с картиной мира и правилами игры.

— Распределение ролей.

— Ознакомление участников с командными и индивидуальными вводными.

— Театрализованное знакомство игроков.

**III. Проведение игры (непосредственная реализация игровых ролей)**

Этот этап является наиболее интересным для участников и наиболее сложным для ведущих:

— при проведении игры ведущий должен регулировать ее ход, контролировать соблюдение правил и играть роль арбитра при возникновении спорных ситуаций. Авторитет ведущего должен быть непререкаем;

— для проведения масштабных игр необходимо наличие главного ведущего или координатора, имеющего постоянное место пребывания и контролирующего весь ход игры, и группы игротехников, воздействующих на ход событий по указаниям ведущих;

— в зависимости от требований игры ведущие могут иметь индивидуальные роли или находиться вне игры. Их основная задача — поддерживать динамичность событий;

— необходим постоянный контроль за соблюдением правил За грубые или систематические нарушения правил возможно удаление игрока из игры;

— при проведении игры важно организовать отлаженное информационное обеспечение ведущих в течение всей игры. Полная информированность о происходящих событиях поможет грамотно регулировать ход игры и предотвращать возникновение нештатных ситуаций;

— главная задача ведущих — сделать игру интересной для игроков.

**IV. Завершение игры и выход из нее**

— Подготовка игроков к завершению игры.

— Завершение игры.

— Общий сбор.

**V. Анализ игры**

Последним этапом ролевой игры является ее анализ. Желательно, чтобы в нем приняли участие все игроки и ведущие, так как в этом случае анализ получается наиболее полным.

Если это невозможно, ведущие должны сами детально проанализировать все этапы организации и проведения игры, учесть все удачи и неудачи, разобраться в этих причинах.

Ведущие должны рассказать игрокам о своем первоначальном замысле, объяснить те или иные действия, предпринятые организаторами и ведущими, дать свою оценку прошедшей игры.

Игроки, в свою очередь, должны проанализировать ход игры в целом и свои действия в ней, а также организацию игры.

***Ролевые игры для детей дошкольного возраста***

**«Дом, семья»**

Задачи: Побуждать детей творчески воспроизводить в играх быт семьи. Совершенствовать умение самостоятельно создавать для задуманного сюжета игровую обстановку. Раскрывать нравственную сущность деятельности взрослых людей: ответственное отношение к своим обязанностям, взаимопомощь и коллективный характер труда.

Роли: мама, папа, дети, бабушка, дедушка.

Игровые действия: Игровые проблемные ситуации: «Когда мамы и папы нет дома» (забота о младших, выполнение посильной домашней работы), «Мы готовимся к празднику» (совместные дела с семьей), «Встречаем гостей» (правила приема гостей, поведение в гостях), «Наш выходной день» и др. Вносить в игру элементы труда: стирка кукольного белья, починка одежды, уборка помещения. По ходу игры подбирать, менять игрушки, предметы, конструировать игровую обстановку с помощью разнообразного подсобного материала, использовать собственные самоделки, применять природный материал.

Игровой материал: предметы домашнего обихода, куклы.

**«Детский сад»**

Задачи: расширить и закрепить представления детей о содержании трудовых действий сотрудников детского сада.

Роли: воспитатель, младший воспитатель, логопед, заведующая, повар, музыкальный руководитель, физкультурный руководитель, медсестра, врач, дети, родители.

Игровые действия: Воспитатель принимает детей, беседует с родителями, проводит утреннюю зарядку, занятия, организует игры... Младший воспитатель следит за порядком в группе, оказывает помощь воспитателю в подготовке к занятиям, получает еду… Логопед занимается с детьми постановками звуков, развитием речи… Муз. руководитель проводит муз. занятие. Врач осматривает детей, слушает, делает назначения. Медсестра взвешивает, измеряет детей, делает прививки, уколы, дает таблетки, проверяет чистоту групп, кухни. Повар готовит еду, выдает ее помощникам воспитателя.

 Игровые ситуации: «Утренний прием», «Наши занятия», «На прогулке», «На музыкальном занятии», «На физкультурном занятии», «Осмотр врача», «Обед в д/саду» и др.

Игровой материал: тетрадь для записи детей, куклы, мебель, посуда кухонная и столовая, наборы для уборки, мед. инструменты, одежда для повара, врача, медсестры и др.

**«Школа»**

Задачи: Расширять знания детей о школе. Помогать детям в овладении выразительными средствами реализации роли (интонация, мимика, жесты). Самостоятельно создавать для задуманного игровую обстановку. Способствовать формированию умения творчески развивать сюжеты игры. Помогать детям усвоить некоторые моральные нормы. Воспитывать справедливые отношения. Упрочить формы вежливого обращения. Воспитывать дружбу, умение жить и работать в коллективе.

Роли: ученики, учитель, директор школы, завуч, техничка.

Игровые действия: Учитель ведет уроки, ученики отвечают на вопросы, рассказывают, считают. Директор (завуч) присутствует на уроке, делает записи в своей тетради (воспитатель в роли директора может вызвать к себе в кабинет учителя, дать советы), завуч составляет расписание уроков. Техничка следит за чистотой в помещении, дает звонок. Учить строить игру по предварительному коллективно составленному плану-сюжету. Выступая как равноправный партнер или выполняя главную (второстепенную) роль, косвенно влиять на изменение игровой среды, вести коррекцию игровых отношений. Поощрять сооружение взаимосвязанных построек (школа, улица, парк), правильно распределять при этом обязанности каждого участника коллективной деятельности.

Игровой материал: портфели, книги, тетради, ручки, карандаши, указка, карты, школьная доска, стол и стул учителя, глобус, журнал для учителя,  повязки для дежурных.

**«Поликлиника»**

Задачи: Вызвать у детей интерес к профессии врача. Воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

Роли: врач, медсестра, работник регистратуры, санитарка, больные.

Игровые действия: Больной идет в регистратуру, берет талон к врачу, идет на прием. Врач принимает больных, внимательно выслушивает их жалобы, задает вопросы, прослушивает фонендоскопом, измеряет давление, смотрит горло, делает назначение. Медсестра выписывает рецепт, врач подписывает. Больной идет в процедурный кабинет. Медсестра делает уколы, перевязывает ранки, смазывает мазью и т.д. Санитарка убирает кабинет, меняет полотенце.

Игровые ситуации: «На приеме у лорврача», «На приеме у хирурга», «На приеме у окулиста» и др.

Игровой материал: халаты, шапки, карандаш и бумага для рецептов, фонендоскоп, тонометр, градусник, вата, бинт, пинцет, ножницы, губка, шприц, мази, таблетки, порошки и т.д.

**«Больница»**

Задачи: вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

Роли: врачи, медсестры, больные, санитарки.

Игровые действия: Больной поступает в приемный покой. Медсестра регистрирует его, проводит в палату. Врач осматривает больных, внимательно выслушивает их жалобы, задает вопросы, прослушивает фонендоскопом, измеряет давление, смотрит горло, делает назначение. Медсестра выдает лекарства больным, измеряет температуру, в процедурном кабинете делает уколы, перевязки, обрабатывает раны и т.д. Санитарка убирает в палате, меняет белье. Больных посещают родные, друзья.

Игровой материал: халаты, шапки, карандаш и бумага для рецептов, фонендоскоп, тонометр, градусник, вата, бинт, пинцет, ножницы, губка, шприц, мази, таблетки, порошки и т.д.

**«Скорая помощь»**

Задачи: вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

Роли: врач, медсестра, водитель скорой помощи, больной.

Игровые действия: Больной звонит по телефону 03 и вызывает скорую помощь: называет ФИО, сообщает возраст, адрес, жалобы. Скорая помощь приезжает. Врач с медсестрой идут к больному. Врач осматривает больного, внимательно выслушивает его жалобы, задает вопросы, прослушивает фонендоскопом, измеряет давление, смотрит горло. Медсестра измеряет температуру, выполняет указания врача: дает лекарство, делает уколы, обрабатывает и перевязывает рану и т.д. Если больной очень плохо себя чувствует, его забирают и везут в больницу.

Игровой материал: телефон, халаты, шапки, карандаш и бумага для рецептов, фонендоскоп, тонометр, градусник, вата, бинт, пинцет, ножницы, губка, шприц, мази, таблетки, порошки и т.д.

**«Аптека»**

Задачи: вызвать у детей интерес к профессии фармацевта; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

Роли: водитель, работники аптеки (фармацевты)

Игровые действия: Водитель привозит в аптеку лекарства. Работники аптеки раскладывают их на полки. Люди приходят в аптеку за лекарствами. В рецептурном отделе отпускают лекарства по рецептам врачей. Здесь делают микстуры, мази, капли. Некоторые посетители говорят о своих проблемах и спрашивают, какое лекарство лучше купить, аптекарь советует. В фитоотделе продают лекарственные травы, сборы.

Игровой материал: халаты, шапки, рецепты, мед. инструменты (пинцет, шпатель, пипетка, фонендоскоп, тонометр, градусник, шприц и т.д.), вата, бинт, мази, таблетки, порошки, лек. травы.

**«Ветеринарная лечебница»**

Задачи: вызвать у детей интерес к профессии ветеринарного врача; воспитывать чуткое, внимательное отношение к животным, доброту, отзывчивость, культуру общения.

Роли: ветеринарный врач, медсестра, санитарка, работник ветеринарной аптеки, люди с больными животными.

Игровые действия: В ветеринарную лечебницу приводят и приносят больных животных. Ветеринарный врач принимает больных, внимательно выслушивает жалобы их хозяина, задает вопросы, осматривает больное животное, прослушивает фонендоскопом, измеряет температуру, делает назначение. Медсестра выписывает рецепт. Животное относят в процедурный кабинет. Медсестра делает уколы, обрабатывает и перевязывает раны, смазывает мазью и т.д. Санитарка убирает кабинет, меняет полотенце. После приема хозяин больного животного идет в ветеринарную аптеку и покупает назначенное врачом лекарство для дальнейшего лечения дома.

Игровой материал: животные, халаты, шапки, карандаш и бумага для рецептов, фонендоскоп, градусник, вата, бинт, пинцет, ножницы, губка, шприц, мази, таблетки, порошки и т.д.

**«Зоопарк»**

Задачи: расширять знания детей о диких животных: воспитывать доброту, отзывчивость, чуткое, внимательное отношение к животным, культуру поведения в общественных местах.

Роли: строители, водитель, грузчики, животные, работники зоопарка, ветеринарный врач, кассир, посетители зоопарка.

Игровые действия: Строители строят зоопарк. Водитель привозит животных. Грузчики разгружают, ставят клетки с животными на место. Работники зоопарка ухаживают за животными (кормят, поят, убирают в клетках). Ветеринарный врач осматривает животных (измеряет температуру, прослушивает фонендоскопом), лечит больных. Кассир продает билеты. Экскурсовод проводит экскурсию, рассказывает о животных, говорит о мерах безопасности. Посетители покупают билеты, слушают экскурсовода, смотрят животных.

Игровой материал: крупный строительный материал, дикие животные (игрушки), посуда для кормления животных, инвентарь для уборки (ведра, метлы, совки), халаты, шапки, санитарная сумка (фонендоскоп, градусник, вата, бинт, пинцет, ножницы, шприц, мази, таблетки, порошки), касса, билеты, деньги.

**«Магазин»**

Задачи: вызвать у детей интерес к профессии продавца, формировать навыки культуры поведения в общественных местах, воспитывать дружеские взаимоотношения.

Роли: директор магазина, продавцы, кассир, покупатели, водитель, грузчик, уборщица.

Игровые действия: Водитель привозит на машине товар, грузчики разгружают, продавцы разлаживают товар на полках. Директор следит за порядком в магазине, заботится о том, чтобы в магазин во время завозился товар, звонит на базу, заказывает товар. Приходят покупатели. Продавцы предлагают товар, показывают, взвешивают. Покупатель оплачивает покупку в кассе, получает чек. Кассир получает деньги, пробивает чек, дает покупателю сдачу, чек. Уборщица убирает помещение.

Игровые ситуации: «В овощном магазине», «Одежда», «Продукты», «Ткани», «Сувениры», «Кулинария», «Книги», «Спорттовары».

Игровой материал: весы, касса, халаты, шапочки, сумки, кошельки, ценники, товары по отделам, машина для перевозки товаров, оборудование для уборки.

**«Швейное ателье»**

Задачи: расширить и закрепить знания детей о работе в швейном ателье, формировать первоначальное представление о том, что на изготовление каждой вещи затрачивается много труда, укреплять навыки общественного поведения, благодарить за оказанную помощь и заботу, развивать и укреплять дружеские взаимоотношения между детьми.

Роли: модельер, закройщик, швеи, вышивальщица, гладильщица, кладовщик, кассир-приемщик.

Игровые действия: выбор фасона, советы, делают заказ, снятие мерок, раскладка выкроек и крой, примерка, пошив изделий, их отделка, вышивка, глажение, швея сдает готовую продукцию на склад, оплата заказа, получение заказа.

Игровой материал: разнообразные ткани на витрине, наборы, содержащие нитки, иголки, пуговицы, наперстки, 2-3 швейные машины, ножницы, выкройки (лекала), сантиметровая лента, стол раскроя, утюги, гладильные доски, фартуки для швеи, журнал мод, трюмо, квитанции.

**«Фотоателье»**

Задачи: расширить и закрепить знания детей о работе в фотоателье, воспитывать культуру поведения в общественных местах, уважение, вежливое обращение к старшим и друг к другу, учить благодарить за оказанную помощь и услугу.

Роли: фотограф, кассир, клиенты.

Игровые действия: Кассир принимает заказ, получает деньги, выбивает чек. Клиент здоровается, делает заказ, оплачивает, снимает верхнюю одежду, приводит себя в порядок, фотографируется, благодарит за услугу. Фотограф фотографирует, делает фотографии. В фотоателье можно сфотографироваться, проявить пленку, просмотреть пленку на специальном аппарате, сделать фотографии (в том числе для документов), увеличить, отреставрировать фотографии, купить фотоальбом, фотопленку.

Игровой материал: детские фотоаппараты, зеркало, расческа, фотопленки, образцы фотографий, рамки для фотографий, фотоальбомы, деньги, чеки, касса, образцы фотографий.

**«Парикмахерская»**

Задачи: расширить и закрепить знания детей о работе парикмахера, воспитывать культуру поведения в общественных местах, уважение, вежливое обращение к старшим и друг к другу, учить благодарить за оказанную помощь и услугу

Роли: парикмахеры – дамский мастер, мужской мастер, кассир, уборщица, клиенты.

Игровые действия: Кассир выбивает чеки. Уборщица подметает, меняет использованные полотенца. Посетители снимают верхнюю одежду, вежливо здороваются с парикмахером, просят сделать стрижку, советуются с парикмахером, платят в кассу, благодарят за услуги. Парикмахер моет волосы, сушит, причесывает, делает стрижки, красит волосы, бреет, освежает одеколоном, дает рекомендации по уходу за волосами. Можно соединить с игрой «Дом, семья»

Игровой материал: зеркало, набор расчесок, бритва, ножницы, машинка для стрижки волос, фен для сушки, бигуди, лак для волос, одеколон, альбом с образцами причесок, краска для волос, халаты, пелеринки, полотенца, касса, чеки, деньги, швабра, ведра, тряпки для пыли, для пола.

**«Салон красоты»**

Задачи: расширить и закрепить знания детей о работе в «Салоне красоты», вызвать желание выглядеть красиво, воспитывать культуру поведения в общественных местах, уважение, вежливое обращение к старшим и друг к другу.

Роли: парикмахер, мастер маникюра, мастер косметического кабинета, кассир, уборщица, клиенты.

Игровые действия: Парикмахер моет волосы, причесывает, делает стрижки, красит волосы, бреет, освежает одеколоном. Мастер маникюра делает маникюр, покрывает ногти лаком, дает рекомендации по уходу за руками. Мастер косметического кабинета делает массаж лица, протирает лосьоном, смазывает кремом, красит глаза, губы и др. Кассир выбивает чеки. Уборщица подметает, меняет использованные полотенца, салфетки. Посетители вежливо здороваются с работниками салона, просят оказать услугу, советуются с мастерами, платят в кассу, благодарят за услуги.

Игровой материал: зеркало, набор расчесок, бритва, ножницы, машинка для стрижки волос, фен для сушки, лак для волос, одеколон, лак для ногтей, детская косметика, альбом с образцами причесок, краска для волос, халаты, пелеринки, полотенца, касса, чеки, деньги, швабра, ведро.

**«Строительство»**

Задачи: формировать конкретные представления о строительстве, его этапах; закреплять знания о рабочих профессиях; воспитывать уважение к труду строителей; формировать умение творчески развивать сюжет игры.

Роли: строитель, каменщик, шофёр, грузчик.

Игровые действия: Выбор объекта строительства. Выбор строительного материала, способа его доставки на строительную площадку. Строительство. Дизайн постройки. Сдача объекта.

Игровой материал: планы строительства, различные строительные материалы, униформа, каски, инструменты, строительная техника, образцы материалов, журналы по дизайну, предметы-заместители.

**«Библиотека»**

Задачи: отображать в игре знания об окружающей жизни, показать социальную значимость библиотек; расширять представления о работниках библиотеки, закреплять правила поведения в общественном месте; знакомить с правилами пользования книгой; пробуждать интерес и любовь к книгам, воспитывать бережное к ним отношение.

Роли: библиотекарь, читатели.

Игровые действия: Оформление формуляров читателей. Приём заявок библиотекарем. Работа с картотекой. Выдача книг. Читальный зал.

Игровой материал: формуляры, книги, картотеки

**«Цирк»**

Задачи: закреплять представления детей об учреждениях культуры, правилах поведения в общественных местах; закреплять знания о цирке и его работниках.

Роли: билетёры, работники буфета, директор цирка, артисты (клоуны, дрессировщик, фокусник, акробат и др.).

Игровые действия: Покупка билетов, приход в цирк. Покупка атрибутов. Подготовка артистов к представлению, составление программы. Цирковое представление с антрактом. Фотографирование.

Игровой материал: афиши, билеты, программки, элементы костюмов, атрибуты (носики, колпаки, свистульки, мыльные пузыри, «ушки»), гирлянды, флажки, атрибуты для цирковых артистов (канаты, обручи, шары, булавы), грим, косметические наборы, спецодежда для билетёров, работников буфета и др.

### Ролевые игры на взаимодействие родителей и детей

***«Надпись на футболке»***

Все знают, что сейчас каждый может выбрать себе футболку на свой вкус и цвет. Некоторые люди, например, с помощью информации, помещенной на футболке, пытаются рассказать окружающим о своем жизненном кредо, своих принципах или увлечениях. Если человек снимет футболку – разве вместе с ней исчезнет и надпись? Конечно, нет. Во что бы ни был он одет, человек «транслирует» эту надпись всем своим видом, стилем общения, отношением к окружающим.

1. Задание для 3-4 малых групп: Внимательно присмотритесь к членам группы, ближайшей по часовой стрелке. «Прочитайте» и обсудите надпись на груди каждого из них, помня, прежде всего, о его лучших качествах, сделайте «копию» на отдельной полосе бумаги. При этом не нужно подписывать, кому принадлежит данная табличка.
2. Таблички с «надписями на футболке» передаются в группу «хозяев» надписей. Теперь группы должны решить, кому из ее членов предназначена каждая надпись. Участники по очереди «представляются», читая свои надписи и объясняя, почему выбрал данную табличку для себя.
3. Участники получают задание нарушить группы и разбиться на новые, в которых «надписи на футболках» их членов были бы близкими по смыслу. Количество и численный состав новых групп не ограничиваются.
4. Далее каждая вновь образованная группа в творческой форме создает свою визитную карточку, используя свои надписи.
5. Коллективный анализ игры. Содержанием разговора становятся чувства и эмоции участников, то новое, что они узнали о себе и друг о друге в процессе игры.

**«Строим дом»**

Занятие начинается с индивидуального задания: каждый на листе бумаги рисует дом, в котором он хотел бы жить. В «фундамент дома» обязательно закладываются «кирпичики», на которых написаны основные жизненные принципы жильцов дома. Когда каждый нарисует свой дом, ученики объединяются в малые группы. Членам одной группы предлагается «построить» один дом на всех, вырезав необходимые части из разных рисунков и наклеив их на один лист. И, наконец, группам предлагается «построить» один дом на всех по тем же принципам. Когда задание выполнено, представляется итоговый проект, затем все участники обсуждают, довольны ли они этим проектом, были ли учтены их идеи, если нет, почему.

*Необходимые материалы*: листы бумаги***, з***аготовка схематичного изображения дома, цветные маркеры, ножницы (на каждую группу), клей (на каждую группу).

***«Дерево жизни»***

Предлагаем каждому участнику нарисовать дерево своей жизни по следующей схеме:

* Корень - цель и смысл вашей жизни;
* Ствол - ваше представление о себе сегодня;
* Ветви - направления самосовершенствования, саморазвития, что вы хотите изменить в себе;
* Плоды - качества, которые вы хотели бы иметь; желания, которые вы хотите реализовать.

Лучше, если деревья рисуют на больших листах бумаги (это может быть обратная сторона обоев). Тогда по результатам работы «деревья» развешиваются на стенах и каждый участник «знакомит» со своим деревом. Получается «волшебная роща». Можно обсудить с ребятами вопрос: «Какая получилась наша роща?» (веселая, унылая, добрая, разнообразная или однообразная). Каждый участник подбирает свое определение и обосновывает его.

По желанию педагога можно продолжить работу с «волшебной рощей». Чтобы роща развивалась в благоприятных условиях, можно установить определенные правила на территории этой рощи. Ведь существуют дорожные знаки: разрешающие, запрещающие, предупреждающие. Какие аналогичные знаки можно предложить для того, чтобы соблюдались гуманные правила добрососедства и взаимоуважения, способствующие процветанию каждого дерева в нашей роще? Задания участникам: нарисовать или объяснит словами возможные варианты таких знаков: разрешающих, запрещающих, предупреждающих. Можно сочинить плакаты или правила поведения «в роще».

Таким образом на классном часу можно от индивидуального этапа работы перейти к коллективному.

***«Проект моего «Я»***

Каждому участнику выдаем проектную матрицу: слева внизу листа изображено окошко, где ученик "помещает" "Я"- сегодня" (описывает или рисует свое представление о себе). Справа наверху - окошко для описания себя в будущем "Я"- идеал". Первое и второе окошко соединяются лестницей, каждая ступенька которой - шажок на пути к идеалу. На "ступеньках" ученик с помощью педагога записывает программу действий по самосовершенствованию - приближению к идеалу.

***«Групповая поэма» (30 мин.)***

Материалы: листы бумаги и фломастеры на каждого участника.

Попросите участников написать свои инициалы в правом верхнем углу листка (вы тоже подпишите свой листок). Каждый участник пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма, передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.

После того как все поэмы будут написаны, прочтите свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

**Тема 7. «Взаимоотношение со сверстниками»**



### 7. 1.Теоретическая часть

### «Особенности общения детей с ограниченными возможностями»

### Одной из проблем детей с ограниченными возможностями, которые испытывают в социуме, является общение со сверстниками. Из-за своих физиологических и психических особенностей они часто находятся в зоне отверженных. У детей, которые отвергаются сверстниками, преобладает отчужденное отношение к другим детям. Их общение чаще заключается в доказательстве своего равенства и в защите своего я. Такая защита может принимать разные поведенческие формы и вызывает разные трудности в общении: от яркой агрессивности и враждебности до полного ухода в себя, что выражается в замкнутости и застенчивости. Дети не участвуют в общих играх, боятся проявлять себя, избегают общения со сверстниками. Они сосредоточены на своем я, которое замкнуто на своих недостатках и ведут чаще обособлено от других.

Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, ком­пенсировать который не могут никакие объек­тивные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности.

Ограниченность круга контактов препятствует формированию продуктивных навыков общения со сверстниками и взрослыми, установлению и значимости дружеских связей, затрудняет формирование адекватной картины мира. Что в свою очередь оказывается существенным препятствием на пути их адаптации и интеграции в более широко социуме.

В процессе общения со сверстниками разви­ваются навыки взаимопонимания, взаимодей­ствия и взаимовлияния. В группе можно срав­нить себя с другими, оценить свои успехи или неудачи, занять должное положение, получить признание, уважение среди сверстников своими действиями (не только социально-положительны­ми), утвердиться в их глазах. Для ребенка с ограниченными возможностями де­лается важным умение познакомиться с понра­вившимся человеком, свободно чувствовать себя в компании, разделяя нормы и интересы значи­мой для него группы, а также ощущать, что при этом он не теряет индивидуальность, может выс­казывать свои мысли и выражать чувства.

Проблема уверенного поведения важна для детей с ограниченными возможностями. Ребенок, обладающий навыками уверенного поведения, быстрее ориентируется в сложных коммуникативных ситуациях и правильно реа­гирует при задевающем и провоцирующем общении, умеет располагать к себе людей, спосо­бен оказывать другим поддержку и слаженно работать в команде.

Поэтому становится аб­солютно ясно, что необходимо развивать коммуникативные навыки у детей, формировать адекватную самооценку, развивать межличностную чувствительность, как условие для полноценного продуктивного взаи­модействия ребенка со сверстниками в практической деятельности и личностном взаи­модействии.

***Конфликт «Ученик — ученик»***

Разногласия между детьми — обычное явление, в том числе и в школьной жизни. В данном случае учитель не является конфликтующей стороной, однако принять участие в споре между учениками порой необходимо.

***Причины конфликтов между учениками***

* борьба за авторитет
* соперничество
* обман, сплетни
* оскорбления
* обиды
* враждебность к любимым ученикам учителя
* личная неприязнь к человеку
* симпатия без взаимности
* борьба за девочку (мальчика)

***Способы решения конфликтов между учениками***

Как же конструктивно решить подобные разногласия? Очень часто дети могут урегулировать конфликтную ситуацию самостоятельно, без помощи взрослого. Если вмешательство со стороны взрослого все же необходимо, важно сделать это в спокойной форме. Лучше обойтись без давления на ребенка, без публичных извинений, ограничившись подсказкой. Лучше, если ребенок сам найдет алгоритм решения этой задачи. Конструктивный конфликт добавит в копилку опыта ребенка социальные навыки, которые помогут ему в общении со сверстниками, научат решать проблемы, что пригодится ему и во взрослой жизни.

После разрешения конфликтной ситуации, важен диалог взрослого с ребенком. Ребенка хорошо называть по имени, важно, чтобы он почувствовал атмосферу доверия, доброжелательности. Можно сказать что-то вроде: «Дима, конфликт — не повод переживать. В твоей жизни будет еще много подобных разногласий, и это неплохо. Важно решить его правильно, без взаимных упреков и оскорблений, сделать выводы, определенную работу над ошибками. Такой конфликт станет полезным».

Ребенок часто ссорится и показывает агрессию, если у него нет друзей и увлечений. В этом случае взрослый может попробовать исправить ситуацию, порекомендовав записать ребенка в кружок или спортивную секцию, согласно его интересам. Новое занятие не оставит времени на интриги и сплетни, подарит интересное и полезное времяпровождение, новые знакомства.

**7. 2.Практическая часть**

### *Памятка для родителей*

* Не будьте слишком критичны по отношению к тому с кем общается Ваш ребенок.
* Чтобы у ребенка появились друзья ему нужно уметь общаться. Общение – это целое искусство! Общаться надо уметь. В этой связи, говорите ребенку, чтобы он не был критичен, мнителен, угрюм и подозрителен. Поясняйте ребенку, если он будет всегда энергичен, в меру открыт, спокоен – он будет привлекательным для окружающих.
* Держите себя так, ведите себя так, чтобы ребенок всегда имел основание относиться к Вам с уважением, видел в Вас сильного и привлекательного человека. Старайтесь никогда не думать дурно ребенке и его друзьях.. Устройте себе экзамен: постарайтесь неделю ни о ком не злословить и сплетничать ни вслух, ни про себя. Это довольно сложно! Но получается, что если мы сами ни о ком не думаем плохо, то и нам кажется, что о нас так же все думают только хорошее.
* Стройте своё отношение и общение с ребенком “на равных”, не задевайте того, что ребенку дорого: его стиль одежды, его увлечения, его друзья, его идеалы и ценности.
* Будьте осторожны с юмором. Самый опасный юмор тот, который направлен на другого человека. Если Вам дорого хорошее настроение своё и окружающих, то прежде чем пошутить, подумайте о последствиях.
* Что касается советов, то они редко учат, но часто злят. Поэтому тем, кто любит давать советы, хотелось бы сказать, что их нужно давать только тогда, когда вас об этом просят и только такие, за которые Вам будут благодарны.

**Краткий список художественных литературных произведений**, которые можно использовать для обсуждения в ходе беседы:

1. Фраерман Р. И. «Дикая собака динго, или Повесть о первой любви».
2. Алексин А. Г. «Прости меня, мама…»
3. Голявкин В. В. «Тетрадки под дождём»
4. Железников В. К. «Чучело»
5. Осеева В. А. «Динка», «Динка прощается с детством».
6. Гайдар А. П. «Чук и Гек»
7. Драгунский В.Ю. «Тайное становится явным»

### Психологические задачи

1. Пятилетний Виталик, появляясь утром в детском саду, сразу же затевает беготню. Трудно переключить его на спокойные занятия. А если, подчиняясь требованию воспитателя, он начинает с детьми играть, то вспыхивает ссора, которая нередко заканчивается слезами. Так он стал вести себя недавно. Почему?

В беседе с отцом выясняется, что, переехав в новую квартиру, родители вынуждены до перевода в новый детский сад возить сына на автобусе.

- Значит, ребенок устает, - делает предположение воспитатель.

- Да нет, не может этого быть. Ведь он сидит всю дорогу, - возражает отец. - Если бы уставал, так не затевал бы возню, приходя в детский сад!

Прав ли отец?

 2. Утро. В групповой комнате необычное оживление: в игровом уголке появились новые игрушки. Все ребята внимательно рассматривают их. Намечается интересная игра. Только Вася, уединившись, безучастно смотрит на детей.

- Что ты такой грустный? Уж не заболел ли? - спрашивает его воспитатель.

- Да нет... я так, - шепчет мальчик, отвернувшись к стенке, чтобы никто не увидел навернувшиеся на глаза слезы. И вдруг, уткнувшись в платье воспитателя, всхлипнул:

- Мне жаль маму... Папа опять пришел поздно и пил вино с дядей Толей. А мама все плакала. Папа шумел всю ночь.

Как отражается поведение отца Васи на состоянии ребенка. Какую, по вашему мнению, помощь может оказать детский сад семье в создании здорового быта?

3.  Мама: Почему у тебя одежда мокрая?

Дима:  Мы лепили из снега постройки. Воспитательница сказала, что я очень старался.

Мама:  не слушая сына : «Сколько раз тебе говорить – клади варежки и штаны на батарею».

Дима: Я ещё дома попробую такую птичку сделать.

Мама: Пойдёшь в мокром.

Дима замолчал и стал неохотно одеваться.

 «Почему не состоялся диалог мамы и ребенка? Что можно посоветовать маме в такой момент?

4.  Лена (4 года)  Бабушка, я тебе помогу  помыть посуду, можно?

Бабушка, увидев это: Ой-ой. Что ты! Посуда сейчас очень дорогая, а ты можешь разбить. Леночка, ты ещё успеешь перемыть горы посуды в своей жизни.  
Вопрос: Как вы оцениваете высказывание бабушки,  и каковы могут быть его последствия?  Что можно предложить бабушке при подобном случае еще?

 5. Ситуация. Аня (З г.) стала называть себя Дарьей. Что мама тоже, подыгрывая дочери стала тоже называть ее Дарьей. Однако мама не разу не спросила, почему девочке вдруг захотелось сменить имя, и тем самым не желать быть самим собой.

 Родители приняв игру дочери, укрепили ее в мысли стать кем-то другим и позволить вести себя так, будто у нее другие родители.

В чем могут быть причины такой ситуации?

6. Детскую игру хорошо дополняет сказка. Сказка вводит ребенка в мир еще не реализованных человеческих возможностей и замыслов. Она расширяет сферу познания “необыденного”. Ребенок присваивает творческий опыт человечества.

 Под влиянием сказки складывается детская картина мира, специфическая система взглядов ребенка на универсальные принципы строения и развития вещей.

Какими способами взрослый может вводить сказку в контекст детской жизни?

7. В среднюю группу детского сада недавно поступил Сережа (4 года). До этого в детский сад он не ходил. После игры с машинкой оставил ее посередине комнаты.

Как должен поступить педагог  в данной ситуации?

8. Наблюдая за изобразительной деятельностью старших дошкольников, педагог заметил: если перед ребенком ставится задача нарисовать рисунок так, чтобы он был похож на изображаемый предмет, то обычно он усовершенствует свой рисунок дорисовыванием и присоединением деталей. Дошкольник не ищет сходства между образом и предметом через установление связей между деталями. Рисунок ребенка можно назвать рисунком-описанием.

Что должен делать воспитатель, чтобы помочь детям «улучшить» их рисунки?

9. Одного из воспитанников товарищи по группе зовут не по имени, а по национальности. Ребенок постоянно плачет и не хочет ходить в детский сад. Воспитатель пытается объяснить детям, что они поступают жестоко. Тогда дошкольники начинают дразнить малыша так, чтобы не слышали взрослые.

Какой выход можно предложить из создавшейся ситуации?

10. У ребенка средние способности, но семья задалась целью сделать из него вундеркинда. Каждый день у него расписан по минутам: вечером его водят в прогимназию, на курсы английского языка и т.п., даже во время дневного сна в детском саду малыша ведут на занятия спортивной секции. Дома его заставляют слушать серьезную классическую музыку. Играть дошкольнику просто некогда. На все увещевания педагогов родители отвечают, что желают ребенку только добра.

 Как помочь малышу обрести детство?

11.  Воспитатель подготовительной группы на родительском собрании рассказал о том, как готовить детей к обучению в школе, развивая их физически. Бабушка одного мальчика активно настаивала на том, чтобы ее внука не брали на прогулку и в бассейн, т.к. он часто простывает. Аргументировала она данный факт тем, что педагоги не следят, как одеваются дети, самостоятельно же в этом возрасте они этого сделать не могут. На вопрос воспитателя о том, как же Сережа будет одеваться в школе, бабушка пояснила, что она, как и в детском саду будет помогать ему в этом, для чего специально уволилась с работы.

Как организовать работу с родителями Сережи?  Что можно предложить бабушке для решения этого вопроса?

12. «Если за шестилетним Мишей в детский сад приходит отец, то мальчик быстро убирает свои игрушки, самостоятельно одевается и спокойно идет домой... Иная картина, когда за ним приходит мать. Она подолгу ждет сына, так как тот не торопится оставить группу, продолжает играть с ребятами. Часто требует, чтобы его одевала мама. Случается капризничает: «Почему ты пришла, а не папа?»

Воспитательница, подметив такую двойственность в поведении мальчика, решила побеседовать с ним. Спросила: «Как прошел выходной? Где и с кем ты был?» Миша рассказал, что они с отцом ездили к бабушке.

— А мама тоже ездила с вами к бабушке?

— Нет. Мама дома осталась, у нее много работы было! — сказал он.

Вечером за Мишей пришел папа. Зашел разговор о сыне, о вчерашней поездке. Как бы между прочим воспитательница спросила, а мама, мол, довольна поездкой?

— Мама осталась дома,— ответил отец,— она у нас не очень-то расторопна, дела свои доделывала,—сказал отец с чуть скрываемым раздражением в присутствии сына.

— Да, она у нас копуша! —подхватил мальчик».

Чем объясняется различное поведение Миши в присутствии отца и в присутствии матери? В чем причина неуважительного отношения Миши к матери?

13.В  группе детского сада есть отверженный ребёнок, с которым дети не хотят общаться и играть. Объяснить своё отношение к данному ребёнку дети не могут. Мальчик тихий и спокойный, в конфликты не вступает.

Какой найти способ, чтобы  повернуть детей к отверженному мальчику.

14. В группе детского сада ежедневно большое количество детей (25-30 человек). Это не позволяет во время занятия уделить достаточно внимания каждому ребенку, что влияет на качество воспитательно-образовательного процесса. Организовать подгрупповую работу не позволяет режим и специфика работы детского сада.

Как быть?

15. Каждое утро, когда папа приводит мальчика (5 лет) в детский сад, ребёнок устраивает истерику "на пустом месте", прячется в личный шкафчик для одежды и сидит там, не желая выходить.

Папа относится к этому факту, как к проявлению характера, и попросту уходит, оставляя ребёнка в шкафу, и предупредив воспитателя. Воспитателю это, естественно, не нравится, потому что надо оставлять остальных детей, которые уже завтракают, и идти за этим ребёнком в раздевалку. Оставить его там нельзя, потому что воспитатель несёт ответственность за жизнь и здоровье ребёнка.

Мама относится к сыну более требовательно, и при ней таких проявлений не бывает. Но мама не может приводить ребёнка в детский сад, потому что у неё слишком рано начинается рабочий день.

Как быть?

16. О девочке, жующей пластилин"

В группе детского сада есть девочка, которая на занятиях по лепке постоянно берёт в рот пластилин. Замечания и запреты не помогают. Объяснить эту тягу ребёнок не может. Как быть?

17. О гиперактивном ребёнке"

Мальчик 5-ти лет гиперактивен. Он не может заниматься спокойными видами деятельности, на занятии вертится, шумит, не усваивает материал, отвлекает других детей. Что может  предпринять педагог  в такой ситуации?

18. Исследователь предложил детям в детском саду нарисовать тематический рисунок “Моя семья”.

 Петя (6 лет) нарисовал такой рисунок: в центре листа – большой телевизор, рядом кресло, в котором сидит крупных размеров папа с большими руками и сигаретой, ближе к краю листа мальчик изобразил маленькую фигурку – это младший брат Вася. В верхнем углу – маленькая, ярко раскрашенная фигура мамы с большой сковородой в руках. Педагог  спросил Петю: “Почему ты себя не нарисовал?” – “А я не уместился”, – ответил мальчик.

Можно ли по детским рисункам судить о психическом состоянии ребенка?

Можно ли по рисунку Пети сделать вывод о микроклимате в семье мальчика?

19. Лена (3 года 5 мес) под руководством мамы учится одевать и раздевать куклу, укачивать и укладывать ее в кроватку. Девочка точно выполняет эти действия, но только по указанию мамы и в ее присутствии.

Мама Нины (3 года 6 мес), показывая девочке способы действия с куклой, обращает внимание дочери на то, какая мама заботливая, добрая, внимательная, как любит свою дочку. Она говорит, что так поступают все мамы.

Предлагая Нине поиграть одной, она просит дочь уложить куклу в постель, как это делает заботливая мама.

Рассмотрев данные ситуации, определите, у кого из детей скорее сформируется игра как деятельность.

20. Известно, что игры дошкольников по содержанию, структуре и организации постепенно изменяются. Однако замечено, что некоторые дети старшего дошкольного возраста, недавно поступившие в детский сад, играют более примитивно, чем младшие по возрасту дети, которые посещали детский сад давно.

Чем можно объяснить такое явление? Дайте психологическое обоснование.

21. Коля – мальчик подвижный. Его руки все время чем-то заняты. Он хватает попавшиеся на глаза предметы. Чертит карандашом. Его посещает много идей. И все их он стремится тут же высказать. Коля непоседа, во всем он хочет поучаствовать, все попробовать, но очень быстро бросает начатое дело и хватается за новое. Маме это не нравиться. Она все время его сдерживает, успокаивает.

Объясните,  почему невозможно непоседу сделать спокойным?

22. . Из разговора двух молодых мам: “Моя Алена (2года 10 мес) росла спокойной и послушной девочкой. С удовольствием ходила к бабушке. А сейчас как подменили: упрямая, говорит капризным голосом, отказывается делать то, что любила раньше. Услышав, что мы собираемся к бабушке, забастовала – ей уступили. Но она не успокоилась, ведь к бабушке ей на самом деле хотелось.

В другой раз попробовали настоять на своем. Но она тоже расплакалась, повторяя: “Не хочу, не пойду”.

Что случилось с девочкой. Объясните причину данной ситуации? Спрогнозируйте возможное поведение ребенка и родителей.

23. Две мамы вели разговор по поводу использования детьми компьютера. Первая с гордостью говорила, что они с мужем подарили дочке компьютер. А вторая ответила: «Ну и зря! Будет часами сидеть перед монитором, портить зрение и осанку, вырастет некоммуникабельной, неприспособленной к жизни…»

Выскажите и обоснуйте свою позицию: чего больше – вреда или пользы для ребенка от общения с компьютером.

24. Дима (1 год 10 мес), имея автономную речь, не мог понятно сказать о своем желании, чтобы мама дала ему игрушку. Мама же настаивала на том, чтобы Дима произносил слово правильно. Тем более не заменял слово жестом.

В другом случае мама старалась включить Диму в игру с детьми во время прогулок в скверике.

Верно ли делала мама, когда создавала для ребенка противоречивые ситуации?

Как правильно руководить самодвижением ребенка? Приведите случаи такого руководства взрослыми.

25. Петя ходит в подготовительную к школе группу. Воспитатель иногда хвалит его, но мама Пети постоянно недовольна им. Мальчик все делает медленно, неуверенно. Мама считает, что он ленится.

Она начала учить его читать и писать (он пишет в тетради), заставляя переделывать, если плохо получается. Петя то и дело говорит: “Я не умею, у меня не получается”. “Я лучше буду играть”. Мама недоумевает: “Но сколько же можно играть? А может быть, его надо больше хвалить? Но за что?”

Как должен поступить воспитатель в данной ситуации?

Какие ошибки часто допускают взрослые?

26. Воспитатель внесла в группу новый строительный конструктор. Вова (5 лет) большим удовольствием начал раскладывать детали конструктора.

– Что ты хочешь построить ?– спросил педагог

– Что…что получится ,– ответил Вова.

– Как?

– Буду строить из кубиков и кирпичиков.

Начинает строить. Поставил кубики, на них кирпичики.

– Нет, я лучше ракету построю…

Укладывает кубики один на другой. Столбик качается. Пытается держать рукой, но вся конструкция рухнула. Он уходит, оставляя груду строительных деталей.

Воспитатель  говорит: "Попробуй еще раз". Снова неудача.

Как оценить действия педагога? Что должна сделать воспитатель, прежде чем дать ребенку строительный конструктор?

27. . Ваня (5 лет) пришел в детский сад в новом костюме, на котором изображена звездочка. На пуговицах тоже были изображены звездочки. Пуговицы очень понравились ребятам.

Вскоре воспитатель заметил, что на пиджаке у Вани не осталось ни одной пуговицы.

– Куда ты дел пуговицы? – спросил педагог.

– Я подарил их ребятам, – ответил Ваня.

– Разве так можно, мама будет ругать.

– Нет, нет, мама будет довольна, – убежденно ответил мальчик. – Она всегда говорит: “Жадным быть нехорошо”.

Дайте психологическое обоснование поведению Вани.

Почему, зная правила поведения, дети часто их нарушают?

28. В поведении Мити (5 лет), мальчика очень активного, энергичного, интеллектуально хорошо развитого , воспитательница заметила два психологических факта:

1. Его стремление командовать сверстниками.

2. Его неумение выслушивать не очень складную речь сверстников.

Сделайте прогноз: как могут развиваться взаимоотношения Мити со сверстниками в дальнейшем.

29.Сеня (4 года 6 мес), отстраняя от себя недоделанную модель трактора и конструктор, захныкал:

– Я больше не хочу! Я больше ничего не хочу!

– Что случилось? Ты не заболел? – забеспокоилась мать.

– Нет, – вяло ответил малыш.

– Устал?

– Нет.

– Что же тогда? Не получается? Брось свой конструктор, займись чем-нибудь другим.

– Нет, пусть доделает. Отдохнет и доделает, – вмешался отец.

– Не хочу! – устало протянул мальчик. – Ничего не хочу.

– Ну, ну, не капризничай, – стоял на своем отец. – Начатое дело надо доводить до конца. Пойми: не все легко дается, где-то и попотеть требуется.

– Чего ты к нему привязался! Не видишь, – не хочет, – рассердилась мама.

– Мало ли что не хочет. Надо!

– У него вся жизнь впереди, еще успеет наделать не только игрушечных, но и настоящих тракторов.

– Не скажи! Если он перед каждой трудностью пасовать будет, то вряд ли что сделает.

Проанализируйте суждения папы и мамы.  Как надо поступить родителям в данной ситуации?

**Тема 8. «Формирование Я-позиции»**



### 8.1. Теоретическая часть

«Я-позиция» — это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. «Я-позиция» не просто продукт самосознания, но важный фактор, влияющий на поведение человека, такое внутриличностное образование, которое во многом определяет направление деятельности индивида, его поведение в ситуациях выбора, контактах с людьми. Как уже было сказано, «Я-позиция» определяет не просто совокупность знаний человека о себе, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.

Выделяются три основные, составляющие «Я-позиции»: когнитивная (т. е. мысленный, осознанный образ), оценочная и поведенческая.

*Первую,*когнитивную составляющую «Я-позиции» называют еще самопониманием. Это — знания о себе. Представления индивида о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными - независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Конкретные способы самовосприятия, в результате которого формируется образ «Я», могут быть самыми разнообразными. Когда мы описываем самих себя, мы в словах пытаемся выразить основные характеристики нашего привычного самовосприятия. Их можно перечислять до бесконечности, ибо к ним относятся любые ролевые (я — ученик, сын, пассажир и т.п.), статусные (я — староста класса), психологические характеристики индивида, описание его имущества, жизненных целей и т.п. Все они входят в образ «Я» с различным удельным весом — одни представляются

индивиду более значимыми, другие — менее. Описательную составляющую «Я-позиции» часто называют «образом Я» или картиной «Я». Каждый из нас имеет довольно устойчивое представление о себе. Бывает, что какие-то комплименты нас совершенно не трогают. Почему? Вероятно, здесь играет роль и тот факт, что комплименты могут не совпадать с нашим «образом Я» и поэтому кажутся фальшивыми.

*Вторая* составляющая «Я-позиции» называется самооценкой и является оценочным отношением к себе. Качества, которые мы приписываем собственной личности, далеко не всегда являются объективными, и, вероятно, с ними не всегда готовы согласиться другие люди. В основном в попытках охарактеризовать себяприсутствует сильный личностный, эмоциональный и оценочный момент. Дажетакие объективные показатели, как рост или возраст, могут для разных людей иметьразное значение, обусловленное общей структурой их «Я-позиции». Свой рост, составляющий 170 см, одни мужчины воспринимают как приемлемый,даже оптимальный, другим он кажется недостаточным. В зависимости от взгляда нате или иные характеристики «Я» выстраивается определенное поведение человека.

Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, вкотором присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном,другими людьми или нравственным идеалом. Есть три момента, существенных для понимания самооценки. Прежде всего важную роль в ее формировании играет сопоставление образа «реального Я» с образом «идеального Я», т. е. с представлением о том, каким человек хотел бы быть.

*Третья* составляющая «Я-позиции» называется поведенческой. Отношение к себе сказывается на взаимоотношениях с людьми и определяет социальное поведение. Наши поступки часто обусловлены элементами нашей «Я-позиции», которые влияют на то, как мы воспринимаем, запоминаем и оцениваем людей и себя.

Поведенческая составляющая «Я-позиции» выражается в большей или меньшей способности к самоконтролю. Самоконтроль — это способность управлять своим поведением. Многие элементарные формы поведения и суждений прививаются человеку с детства и превращаются в так называемые социальные стереотипы и социальные навыки, выполняемые бессознательно, автоматически. Именно так формируется привычный образ мыслей, образ психического реагирования и стиль поведения.

Социальный фактор является первостепенным в формировании Я-позиции ребенка. Он предполагает необходимость учета условий социально-средового окружения. В первую очередь, это касается характеристики ближайшего социума которым выступает семья, образа жизни членов семьи, стиля поведения и отношения к ребенку-инвалиду. Не менее значимым моментом в социализации является анализ семейных отношений, так как именно в семейном контексте формируются основы личности ребенка. Взаимоотношения в родительской семье, отношение к ребенку со стороны родителей могут сформировать эффективную потребностно-мотивационную систему маленького человека, позитивный взгляд на мир и на самого себя. Те же самые факторы, но с другим психологическим содержанием, могут приводить к ущербному развитию потребностей и мотивов, низкому самоуважению, недоверию к окружающим, дефицитарности в общении. Наиболее вредным оказывается непредсказуемость родительских реакций, которая лишает ребенка ощущения стабильности окружающего мира и провоцирует повышенную тревожность.

В то время как чувствительные, эмоционально понимающие и сопереживающие детям родители, адекватно и своевременно реагирующие на все потребности ребенка, формируют в нем уверенность в том, что он может контролировать свои действия, себя, других и достигать своих целей. Если же в родительских отношениях преобладает эмоциональное отвержение, игнорирование потребностей ребенка из-за погруженности в собственные дела и переживания, а тем более, если это больной ребенок, у него может возникнуть чувство опасности, непредсказуемости среды, минимальной собственной ответственности за ее изменения в направлении обеспечения комфортного существования. Отношение к больному ребенку – одна из важнейших характеристик семьи, определяющая ее внутренние ресурсы в процессе социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

**8.2.Практическая часть**

**Рекомендации родителям на каждый день**

**1.**Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты». Ваш ребенок всегда и вообще хорош, он лишь сегодня что – то сделал не так, об этом скажите ему.

2. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.

3. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь домой, не забывайте сказать: «А все – таки, как хорошо у нас дома».

**4.** Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростками) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.

5. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

6. Всегда подбадривайте подростка. Уверенность появляется тогда, когда тебе говорят: "Я знаю, ты можешь это сделать! Ты это сделал! Потрясающе!». Но это не означает, что не следует критиковать. Критику нужно сочетать с похвалой.

7. Родители должны привить ребенку три главных качества: уважение, находчивость, ответственность.

***Главные заповеди М. Монтесcори:***

* Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать.
* Если ребенку часто демонстрируют враждебность - он учится драться.
* Если ребенка часто высмеивают - он учится быть робким.
* Если ребенка часто позорят - он учится чувствовать себя виноватым.
* Если к ребенку часто бывают снисходительны - он учится быть терпеливым.
* Если ребенка часто подбадривают - он учится быть уверенным в себе.
* Если ребенка часто хвалят - он учится оценивать.
* Если с ребенком обычно честны - он учится справедливости.
* Если ребенок живет с чувством безопасности- он учится верить.
* Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

***Приемы формирования у детей «Я-позиции»***

***«Почувствуй ребенка»***

Родителям предлагается почувствовать в повседневном общении с ребенком моменты его различных переживаний и называть их при обра­щении к ребенку. Например. «Ты огорчен...», «Тебя радует...»

***«Что нам должны дети?»***

Заметить, сколько раз во время разговора с ребенком было произ­несено слово «должен». Почувствовать, как реагирует ребенок на слово «должен», - попробовать заменить это слово другим, отметить реакцию.

***«Насколько вы принимаете своего ребенка»***

В течение 2-3-х дней подсчитайте, сколько раз вы обратились к ре­бенку с эмоционально положительными высказываниями (радость, при­ветствие, одобрение, поддержка) и сколько - с отрицательными (упреки, замечания, критика, обвинение и др.) Если количество положительных равно либо больше отрицательных, то с общением все благополучно.

***«Радостная встреча»***

Представьте, что встречаете лучшего друга. Как вы показываете, что он дорог вам и близок? Теперь представьте, что это ваш ребенок, который приходит из школы домой, и вы показываете, что рады его видеть. Теперь это надо проделать на самом деле до всех других слов и вопросов. Хорошо бы продолжить эту встречу в том же духе в течение нескольких минут.

***«Я-сообщение»***

Попробуйте говорить от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не давая характеристику ребенку и его поведению.

***«Ты мне дорог»***

Обнимайте вашего ребенка не менее 4-х раз в день (обычные ут­реннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).Неплохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи. Обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные

**Тема 9. «Профессиональное самоопределение»**



### 9.1.Теоретическая часть

### Проблема с выбором профессии перед детьми с ограниченными возможностями стоит более остро, чем у обычных детей. Отпечаток накладывают ограничения по состоянию здоровья при выборе той или иной профессии.

### При выборе профессии очень важно соответствие между психологическими особенностями человека и соответствующими характеристиками профессии. Профессия должна быть ИНТЕРЕСНА. Если ваш ребенок любишь технику – интерес к ней будет поддерживать в деятельности инженера, специалиста по информационным технологиям, строителя, физика...

### Любая профессия требует, чтобы у человека присутствовали так называемые «профессионально важные качества». Поэтому, выбирая определенную профессию, важно осознать, есть ли у вашего ребенка СПОСОБНОСТИ, соответствующие профессионально важным качествам. В ситуации сомнения пусть дети выбирают ту профессию, где его способности будут максимально реализованы, в этой деятельности он добьешься наибольшего успеха.

### Наконец, тип реализуемой профессиональной деятельности должен совпадать с его ЛИЧНОСТНЫМ, характерологическим типом. Скажем, если ребенок общителен – ему больше подойдут профессии, связанные с многочисленными контактами, а если эмоционально неустойчив – не сможешь выполнять рутинные виды деятельности, требующие концентрации в течение длительного времени.

### Кем по профессии могут стать дети-инвалиды, когда они вырастут?... Этот вопрос, наверное, один из самых мучительных для родителей, имеющих детей с ограниченными физическими возможностями. Больно сознавать, что твой ребенок обречен всю жизнь заниматься малоквалифицированным, неинтересны и плохо оплачиваемым трудом. А ничего другого общество, как правило, не предлагает.

Профессиональный потенциал инвалида обусловлен как его психофизиологическим и социально-экономическим статусом, так и возможностью общества предоставить инвалиду условия для получения общего профессионального образования и рабочего места. В оптимальном варианте рабочее место должно соответствовать желаниям человека, его профессиональным способностям и состоянию здоровья, а это возможно только при нормальных социально-экономических отношениях в обществе, когда инвалид сам может выбирать себе рабочее место, а не ждать его как милостыню, находясь на периферии рынка труда и имея гораздо меньшие шансы по сравнению со здоровыми претендентами. Профессиональная ориентация – это выбор такого трудового пути инвалида в общественно необходимой профессии, работа по которой будет протекать при минимальном напряжении основных функциональных систем организма. Эта профессия должна выбираться с учетом особенностей заболевания, его прогноза, склонностей и способностей инвалида. Профориентация проводится по определенной методике группой специалистов. На основе экспертно-диагностического обследования определяется круг объективно показанных и доступных видов профессиональной деятельности: выделяются профессии, которые соответствуют склонностям, способностям, интересам и установкам инвалида; определяется степень соответствия объективно показанных и субъективно приемлемых видов будущей профессиональной деятельности; оцениваются социально-экономические факторы, препятствующие овладению инвалидом показанными видами деятельности; формируются профессиональные или трудовые рекомендации. Профессиональная ориентация инвалида – это научно обоснованный выбор трудового пути и сопровождение его профессиональной карьеры, что включает в себя выбор общественно необходимой профессии, наиболее соответствующей его индивидуальным возможностям, интересам, а также эффективность обучения и дальнейшего трудоустройства по выбранной профессии. Профориентация инвалида должна проводиться по индивидуальной программе по реабилитации инвалида.

Особенностью выбора профессии для инвалидов является то, что она должна отражать не только потребности работодателей, но и особенности физического состояния для различных категорий инвалидов. Исходя из особенностей адаптации к рынку труда, можно выделить две группы инвалидов, с которыми необходимо вести профориентационную работу: а) инвалиды с детства; б) инвалиды с приобретенной инвалидностью.

При профориентации инвалидов с детства рекомендуется педагогическая направленность реабилитационных мероприятий. Педагогические реабилитационные меры в виде школьного, дошкольного воспитания, профессионального обучения в сочетании с мерами медицинской реабилитации направлены на развитие психических и физических способностей этих детей, облегчение их интеграции в общество. Профессиональная ориентация должна начинаться среди детей-инвалидов как можно раньше и осуществляться в процессе их обучения. Для наиболее успешной работы в данном направлении необходимо, чтобы в процессе принимали участие не только преподаватели, врачи, но и родители. При организации профессиональной подготовки и обеспечении профессионального образования в специальных учреждениях необходимо обращать внимание на то, чтобы они осуществлялись в соответствии с государственными образовательными стандартами на основе общей образовательной программы, адаптированной для обучения инвалидов. Это необходимо для свободной конкуренции инвалидов как профессионалов на рынке труда. Основные принципы профориентации детей-инвалидов заключаются в ранней и непрерывно продолжающейся трудотерапии в мастерских разного профиля и завершающейся привитием навыков простых видов труда.

В процессе профессиональной подготовки немаловажным фактором является психотерапевтическая и психокоррекционная работа. Следующим немаловажным фактором социальной интеграции инвалидов в сферу труда является профессиональное обучение. Профессиональное обучение, осуществляемое на основе рациональной и всесторонне обоснованной профориентации позволяет инвалидам с детства приобрести знания и практические навыки в конкурентоспособных квалифицированных профессиях. Работу по профессиональной ориентации с данной категорией инвалидов нужно начинать как можно раньше. Руководствуясь "Примерным перечнем рекомендуемых профессий для обучения инвалидов" (см. Приложение ), необходимо проводить профессиональные консультации с целью формирования ориентации инвалидов в соответствии с их физическими возможностями, интересами и потребностями в той или иной специальности на современном этапе. В процессе профконсультации инвалидов с детства доминирующей проблемой является первичный выбор профессии.

В комплекс мер по профориентации инвалидов с приобретенной инвалидностью входит профессиональная информация, профессиональная консультация, профессиональный подбор. Все эти меры осуществляются органами социальной защиты, занятости населения, на которые возложены обязанности по профессиональной реабилитации, включая профориентацию и профобучение инвалидов. Переобучение инвалидов, имевших ранее квалифицированные профессии, но утративших возможность работать по своей профессии вследствие травмы или болезни, проводится с целью возвращения инвалида к квалифицированному труду в другой доступной профессии. Благодаря обучению или переобучению инвалидов, может быть достигнута полная или частичная реабилитация с прекращением инвалидности или снижением ее тяжести.

Успешность профессионального обучения инвалидов определяется правильной оценкой их профессиональной пригодности при освидетельствовании МСЭК с учетом психологических, медицинских и социальных факторов. При профессиональном обучении инвалидов большое значение имеет наличие трудовой установки, мотивации, интереса и склонности к избранному виду труда. Социальными факторами, определяющими целесообразность, профиль и способы профессионального обучения инвалидов, являются возраст, пол, предшествующее образование, семейное положение, место жительства, наличие до инвалидности основной профессии и ее характер. Для инвалидов с приобретенной инвалидностью большое значение приобретает обучение квалифицированным профессиям непосредственно на производстве, проводимое, как правило, в порядке переобучения работников. Одним из методов профессиональной реабилитации является рациональное трудоустройство, при котором рекомендуемая работа была бы адекватна возможностям больного человека.

### 9.2.Практическая часть

### Памятка для родителей «Как помочь ребёнку выбрать профессию»

### *При выборе профессии необходимо избегать следующих ошибок:*

### Выбор профессии «за компанию».

### Подчинено давлению родителей или других родственников, которые могут внушать вам, что тот вариант, который они предлагают, для вас оптимален.

### Увлечение только внешней стороной профессии.

### Перенос отношения к человеку - представителю данной профессии на саму профессию. Очень часто личная симпатия к человеку вызывает желание иметь такую же профессию.

### Устаревшее представления о характере труда, об особенностях той или иной профессии.

### Отождествление учебного предмета с профессией.

### Незнание и недооценка своих физических противопоказаний.

### Неумение разобраться в своих способностях, особенностях характера, мотивах выбора.

### Предубеждение в отношении престижности и непрестижности профессии.

### Недостаточное знание профессии.

### *При выборе профессии нужно:*

### Знать как можно больше профессий, структуру рынка труда;

### Определиться в своих интересах;

### Знать, в каких учебных заведениях можно получить ту или иную профессию;

### Иметь основной и запасной варианты профессионального выбора;

### Иметь (желательно) опыт профессиональных проб.

### Оценить свои психологические и психофизиологические особенности личности (склонности, способности, темперамент, характер, состояние здоровья);

### Знать региональную структуру потребности в кадрах, имеющую свою специфику в каждом регионе;

### Знать содержательные особенности и условия трудовой деятельности.

### *Выбирая профессии, важно:*

### Определить свои способности, возможности, интересы и склонности, которые могут способствовать успеху в обучении и работе. Это можно сделать, обратившись к школьному психологу.

### При этом надо помнить, что даже абсолютно полное совпадение имеющихся у вас качеств с желательными качествами для данной профессии, еще не делает вас готовым специалистом. Так как практически каждая специальность требует определенного уровня знаний и умений, то есть профессионального обучения (образования).

### Получить информацию об интересующих профессиях: содержание работы, условиях труда, требованиях, предъявляемых профессиями к человеку, перспективах развития профессий и др.

### Узнать, в каких учебных заведениях, и на каких условиях можно получить интересующую специальность.

### Выяснить возможности трудоустройства. Проанализировать собранную информацию, проконсультироваться со специалистом-профконсультантом в центре занятости.

### *Выбирая профессии, важно:*

### Выбирая учебное заведение:

### Узнайте все об учебных заведениях, где можно получить выбранную вами специальность.

### Убедитесь в том, что вы соответствуете требованиям, предъявляемым к поступающим.

### Узнайте условия поступления, продолжительность обучения, основные изучаемые дисциплины, какая квалификация присваивается по окончании.

### Если учебное заведение проводит собеседование, важно основательно к нему подготовиться. Начните с того, что обдумайте причины вашего выбора и ваши профессиональные интересы. Какими умениями и навыками вы обладаете? Как лучше всего показать, что ваши личные интересы и способности соответствуют месту обучения, на которое вы претендуете?

### Готовясь к собеседованию, уделите время своему внешнему виду. Опрятности и соответствующей одежде сегодня придается огромное значение.

### Готовясь к поступлению, имейте в запасе несколько вариантов.

### 

### Памятка для учащихся и их родителей по выбору профессий

### Выбирая профессии, важно:

### Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии.

### Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии.

### Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.

### Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые необходимы ему в данной специальности.

### Если возникают разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами.

### Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.

### Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы мечта его сбылась.

### Если ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.

### Если ваш ребенок рано увлекся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью литературы, занятия в кружках и т.д.

### Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей!

### Памятка подростку для поступления в вуз

### 1. Выбрать профессию. 2. Проанализировать, какие личные качества необходимы человеку, для того чтобы быть успешным в этом деле. Соотнести это со своими возможностями. 3. Определить приоритеты в учебных предметах, направить силы на эти основные предметы. 4. Выяснить, в каких вузах можно получить эту специальность. 5. Выяснить, каковы условия поступления в эти вузы. 6. Начать заниматься либо на соответствующих курсах, либо с репетиторами. 7. Выбрать конкретный вуз для поступления. 8. Собрать информацию об особенностях обучения в этом вузе. 9. Успешно сдать вступительные экзамены.

**Игра по профориентации "Я и мир профессий"**

Если вы удачно выберете труд и

вложите в него всю свою душу, то

счастье само вас отыщет.

*Константин Дмитриевич Ушинский*

**Цель:** Продолжить формировать реальное представление о возможностях своих профессиональных намерений (профессиональное самоопределение подростков)

**Задачи:**

* Воспитывать интерес и чувство ответственности к выбору профессии.
* Определить мотив выбора профессии.
* Ознакомить подростков с житейским способом выбора профессий.
* Информировать их о качествах, присущих людям тех или иных профессий.
* Формировать актуальное для подростков «информационное поле» при выборе профессии;

**Оборудование:** карточки с заданиями для игр, тестовые бланки, классная доска (название мероприятия, высказывание Ушинского К.Д.)

**Ход занятия:**

1. ***Вступительное слово***.

Ребята, не далек тот час, когда вы получите аттестаты об образовании и вступите в новую пору своей жизни. Прежде главным для вас была учеба в школе, которую вы и дальше продолжите в учебных заведениях нашей области, где вы будете получать знания не только по школьным дисциплинам, но и приобретать знания по выбранной профессии. И именно сейчас мы с вами серьезно задумываемся о выборе своей профессии.

В вашем возрасте это сделать нелегко. Помогают вам в этом выборе воспитатели, психолог, социальные педагоги, друзья, люди, к мнению которых вы прислушиваетесь, которые служат вам примером.

При выборе профессии существует множество нюансов. Можно применить целую научно разработанную систему, состоящую из нескольких способов поиска.

Сегодня мы с вами познакомимся с одним из способов - житейским, определим ваш мотив выбора профессии.

А для начала проведем игровую разминку. Я предлагаю вам разделиться на две команды.

(Деление на команды повышает активность подростков).

2. ***Игровая разминка.***

*Игра первая*: К, Р, О, П ( представитель команды вытягивает незаполненные карточки с заданием)

Задание: надо придумать профессии или специальности, начинающиеся на заданную букву. За каждую названную профессию или специальность команда получает 1 балл. Если названная профессия или специальность вызывает сомнение, команда должна объяснить, чем занимается представитель данной профессии или специальности. Если команда не сможет дать объяснение, то ответ не засчитывается. Чья команда это сделает лучше и быстрее? - дополнительные 3 балла. Время выполнения – 3 минуты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| О | К | Р | П |
| Окулист | Контролер | Разведчик | Проводник |
| Орнитолог | Киноартист | Рыбак | Плотник |
| Ортопед | Крановщик | Редактор | Пилот |
| Обходчик железнодорожных  путей | Кочегар | Радиоведущий | Пожарный |
| Оператор машинного доения | Киномеханик | Рентгенолог | Полицейский |
| Оператор связи | Космонавт | Радист | Полярник |
| Оператор ЭВМ | Кабельщик | Репортер | Пограничник |
|  | Кровельщик |  | Печник |
|  | Каменщик |  | Пиротехник |
|  | Кутюрье |  | Повар |
|  | Кондитер |  | Пекарь |
|  | Кондуктор |  | Портной |
|  |  |  | Парашютист |

*Вторая игра*: "САМАЯ-САМАЯ ".

А теперь вы ответите на вопросы с элементами юмора.

Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны по очереди называть те профессии, которые, по нашему мнению, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике. За каждую названную профессию или специальность команда получает 1 балл. (Воспитатель называет первую характеристику, а команда сразу же по очереди предлагают свои варианты профессий. Если у кого-то возникают сомнения, что названа самая-самая подходящая к данной характеристике профессия (или близкая к самой-самой), то можно задавать уточняющие вопросы).

Назовите профессии:

Самая зеленая (садовод, лесник, специалист по ландшафтному дизайну, цветовод-декоратор ...)

Самая сладкая (кондитер, продавец в кондитерском отделе ...)

Самая денежная (банкир, профессиональные теннисисты, боксеры, модель...)

Самая волосатая (парикмахер...)

Самая детская (воспитатель, педиатр, детский психолог, учитель...)

Самая смешная (юморист, клоун, пародист...)

Самая общительная (журналист, экскурсовод, тренер, учитель, массовик-затейник...)

Самая серьезная (не имеет право на ошибку) (сапер, хирург, разведчик, милиционер, политик, психолог...)

Инструкция.

Важным элементом данного игрового упражнения является обсуждение. Воспитатель должен проявить уважение к мнениям различных участников, поскольку оценки могут (и должны) быть субъективными. В то же время, выделение некоторых «самых-самых» профессий должны опираться на объективные знания о них. Например, если как самая денежная называется профессия депутата Гос думы страны, то можно уточнить у ребенка, а знает ли он, сколько зарабатывают депутаты (по сравнению с другими высокооплачиваемыми профессиями)? Можно в ходе обсуждения совместными усилиями определить, какую профессию вообще можно считать денежной и т.п.

Играя, мы освежили свою память и вспомнили множество разнообразных профессий и специальностей. Возможно не обычных для нашего региона, но востребованных в стране и мире.

Вряд ли кто из вас мечтает стать разведчиком, астрологом, балериной, а тем более – полярником, космонавтом или кинорежиссером. Основная масса выпускников выбирает более обыденную профессию.

*Давайте мы выясним, почему же так происходит и что влияет на наш выбор.*

***3. Упражнение по профориентации "Основной мотив твоего выбора"***

Это упражнение помогает разобраться в том, что же двигает человеком при выборе профессии ( распечатка 16 основных мотивов выдается каждому участнику).

Список мотивов включает 16 фраз:

Воспитатель дает задание: зачеркнуть 8 из 16 мотивов, которые к тебе меньше всего относятся. У ребят остается 8 мотивов. Следующие задание - зачеркнуть 4 мотива, которые в меньшей степени руководят тобой. Потом нужно исключить еще 2 менее важных из четырех. И потом удаляем еще один из двух. Вуаля!

Давайте подведем итог этого упражнения (каждый подросток зачитывает свой мотив, который остался у него не зачеркнутый). Вывод делается воспитателем исходя из ответов детей.

Кроме мотива, как мы уже говорили, существует подходы к выбору профессии, Таких подходов много, но мы с вами сегодня воспользуемся самым приемлемым для нас – житейским.

Само слово «житейский» говорит за себя. Это не научный специфический подход, а то, чем люди руководствуются в повседневной жизни, исходя из существующих обстоятельств, своего опыта и возможностей.

Итак, что же мы учитываем при выборе профессии, следуя этому способу?

* Востребованность на рынке труда.
* Доходность.
* Требования к умственным и физическим способностям, здоровью (космонавт, водолаз …).
* Нервно-эмоциональная напряженность (милиционер, учитель, МЧС, шахтер…).
* Образованность (врач, учитель, психолог, ученый…).
* Возможность проявить творчество (художник, поэт, танцор, дизайнер, парикмахер, портной…).
* Положительное влияние на семейную жизнь.
* Общение в труде (работа в коллективе или индивидуальная работа).
* Возможность карьерного роста (важно или не важно).

В нашем регионе, как и в любом регионе страны, большую роль играет пункт: “*востребованность на рынке труда*”.

Вот именно поэтому вы и не мечтаете стать полярниками и балетмейстерами, а выбираете более знакомые вам профессии, которые востребованы на рынке труда на сегодняшний день.

Положение можно изменить, если иметь мечту, желание, стремиться к поставленной цели, при этом обладать нужными качествами, способностями.

А теперь по перечисленным качествам угадайте профессию.

4. ***Игра «Угадай профессию»***

Воспитатель перечисляет профессиональные качества, а команды угадывают и называют профессию. За правильный ответ – 1 балл.

|  |  |
| --- | --- |
| Физическая подготовка | Физическая подготовка |
| Дисциплина | Дисциплина |
| Решительность | Ответственность |
| Находчивость | Коммуникабельность |
| Самосовершенствование | Выдержка |
| Собранность | Собранность |
| Ответственность | Способность убеждать людей |
| Отвага | Память на образные предметы |
| Патриотизм | Переключаемость внимания |
| Знание техники и оружия | Знание оборудования |
| ВОЕННЫЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ | ПРОДАВЕЦ (бармен, официант) |

5. ***Профессиональные качества***”.

Естественно, что каждая профессия требует определенного набора качеств, которыми должен обладать представитель данной профессии.

Сейчас мы выясним качества, присущие тем профессиям, которые выбираете вы - выпускники нашего детского дома. ( Дети самостоятельно анализируют и перечисляют качества заданных профессий в карточках). Время выполнения 5 минут. Выигрывает та команда, которая более полно составит профессиональные качества – 5 баллов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ВОДИТЕЛЬ | УЧИТЕЛЬ | ПОВАР | БУХГАЛТЕР |
| Самообладание  Дисциплина  Ответственность  Хорошее цветовое восприятие Концентрированность внимания быстрота реакции;  Умение быстро ориентироваться в окружающей среде  Способность реагировать на неожиданный сигнал посредством определённых движений… | Любовь к детям  Гуманность Образованность  Терпение  Находчивость Самосовершенствование Эрудированность Интуиция Воспитанность Информированность Коммуникабельность  Милосердие… | Самосовершенствование Образованность Ответственность  Хороший глазомер  Хорошо развитая вкусовая память, зрительная, обонятельная  Твердость руки, устойчивость кистей рук  Хорошая координация движений;  Оперативность; … | Терпение  Собранность Информированность  Коммуникабельность  Точность Образованность  Находчивость  Тактичность  Интуиция  Ответственность Порядочность  Умение оперировать  цифрами, информацией… |

Какая картина вырисовывается перед нами? Казалось бы – такие разные профессии, а качества повторяются.

Это значит, что кроме узкой специализации, человек должен быть всесторонне развитым.

6. ***Игра пятая «Пантомима»***

А теперь давайте отдохнем и поиграем.

Я раздам карточки с указанной там профессией (желающим) - показывать содержимое карточки командам нельзя.

Задание: необходимо изобразить профессию, указанную в карточке при помощи жестов и мимики, без слов. Команды должны угадать, какую профессию им демонстрируют, за правильный ответ – 1 балл.

Предлагаемый список профессий:

Плотник, пилот, учитель, кружевница, врач, повар.

Мы с вами уже знаем, что существует более 10 000 профессий. Не раз мы с вами говорили, что именно «труд человека кормит, а лень портит». Для того, чтобы получить профессию нужно много трудиться – ведь учеба-это тот же труд.

***7. Игра «Закончи пословицу».***

Существует более 100 пословиц о труде и ученье, вот некоторые из них:

Пашню пашут, руками не машут.

Кто не ходит, тот и не падает.

С мастерством люди не родятся, а добытым ремеслом гордятся.

С охотой можно и в камень гвоздь забить.

Усердная мышь и доску прогрызет.

Не все те повара, у кого ножи длинные.

Ваша задача сейчас закончить пословицу, которую я вам буду предлагать. За каждую правильно законченную пословицу команда получает 1 балл**:**

1. Уменье и труд все (перетрут).
2. Не стыдно не знать, стыдно не (учиться).
3. Дело мастера (боится).
4. За всякое дело берись (умело).
5. Умение везде найдет (примененье)
6. Птицу узнают в полете, а человека в (работе).
7. Маленькое дело лучше большого (безделья).
8. Без труда не выловишь рыбку из (пруда).
9. На работу он сзади последних, а на еду — впереди (первых).
10. Больше дела – меньше (слов).
11. Не откладывай на завтра то, что можно сделать (сегодня).
12. Кончил дело — гуляй (смело).

8. ***Подведение итогов***

* Подведение итогов игры

А сейчас подведем итог нашей игры (подведение итогов, награждение)

* Отзывы детей о мероприятии

Продолжите, пожалуйста, предложения:

Игра мне понравилась…

Игра мне не понравилась и я бы посоветовал(а)…

* Заключительное слово

Однажды, на вопрос: "Что же такое счастье?" прозвучал такой ответ: "Счастье - это когда утром с радостью идёшь на работу, а вечером с радостью возвращаешься домой", а известный советский педагог Константин Дмитриевич Ушинский написал: «Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то счастье само вас отыщет». Значит, одной из составляющих счастья является правильный выбор своей профессии. Эта проблема рано или поздно встаёт перед любым человеком, в том числе и перед вами.

И я вам желаю правильного выбора профессии, которая станет вашей судьбой.

Спасибо всем за внимание, активное участие в игре! До новых встреч!

### Приложение 1

**Перечень приоритетных профессий рабочих и служащих, овладение которыми дает инвалида мнаибольшую возможность быть конкурентоспособными на региональных рынках труда**

*Приложение к постановлению Министерства труда Российской Федерации № 150 от 08.09.93 г.*

Автоматчик игольно-платинных изделий

Автоматчик картонажного производства

Агент

Архивариус

Аудиомеханик по обслуживанию и ремонту радиотелевизион­ной аппаратуры

Банщик

Библиотекарь

Бухгалтер

Весовщик

Весовщик-счетчик

Видеотекарь

Вышивалыцик(ца)

Вязальщик схемных жгутов, кабелей и шнуров

Гравер

Градуировщик

Декоратор витрин

Делопроизводитель

Диспетчер

Доводчик-притирщик

Дозиметрист

Живописец

Закройщик

Изготовитель

Измеритель

Инспектор

Киномеханик

Ковровщица

Комплектовщик

Кондитер

Контролер

Концертмейстер

Кружевница

Культорганизатор

Лаборант

Лектор (экскурсовод)

Литейщик пластмасс

Лифтер

Маникюрша

Медицинская сестра по массажу

Медицинский регистратор

Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов

Наборщик на наборно-печатающих машинах

Налоговый инспектор

Намотчик

Обдирщик алмазов

Обработчик

Обувщик

Огранщик алмазов в бриллианты

Озеленитель

Оператор акустических испытаний

Оператор диспетчерской службы

Оператор заправочных станций

Оператор по диспетчерскому обслуживанию лифтов

Оператор теплового пункта

Оператор электронно-вычислительных и вычислительных ма­шин

Операционист банка

Организатор путешествий

Переводчик рисунков

Переплетчик (документов)

Печатник циферблатов

Повар

Портной

Портье

Прессовщик изделий из пластмасс

Приемщик заказов

Программист

Распилыцик алмазов

Распределитель работ

Резчик

Ремонтировщик респираторов и противогазов

Ретушер

Руководитель кружка (коллектива, секции)

Садовник

Сборщик

Секретарь-машинистка

Сестра-хозяйка

Склейщик-окрасчик очковых оправ из пластмасс

Слесарь механосборочных работ

Слесарь-сборщик

Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автома­тике

Смотритель музейный

Сортировщик

Станочник жестяно-баночного оборудования

Статистик Столяр

Сторож (вахтер)

Суфлер

Счетовод

Топограф

Упаковщик изделий

Учитель

Факсировщик

Фасовщица

Фильмотекарь

Фонотекарь

Фотограф

Фототекарь

Хранитель фондов

Художник

Цветовод

Часовщик

Чертежник

Чертежник-конструктор

Швея

Штамповщик

Экспедитор

Электромонтажник

Ювелир

Юрист

*Примечание.* При обучении инвалидов во всех типах учебных заведений должны соблюдаться медицинские указания и противопоказания к приему на обучение и рекомендации ВТЭК.

*Противопоказания для детей с ДЦП:* Тяжелый физический труд. Работа в ночные смены. Длительное пребывание на ногах (ходьба, подъ­емы на этажи, работа у станка). Воздейст­вие вредных физиче­ских и химических факторов.

*Приложение 2*

**Перечень образовательных учреждений среднего профессионального образования для инвалидов Министерства социальной защиты населения Российской Федерации**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебные заведения | Специальность | Уровень образо­вания | Форма обучения | Срок обу­чения | Примечание |
| 1 | Ивановский  радиотехнический техни­кум-интернат Тел.7-01-18, 153345, г. Иваново, ул. Музыкальная, д. 4 | Техническое обслужива­ние и ре­монт радиоэлектронной техники | Основное1  общее | Очная | 3 г. 10 мес |  |
| Среднее2 (полное) общее | Очная | 2 г. 10 мес |
| *2* | Калачевский  техникум-интернат бухгалтеров  Тел.23-84,  404520, Волго-  градская обл.,  г. Калач н/Д,  ул. 65-й Армии, 2 | Экономика, бухгалтерский  учет и  контроль | Основное  общее | Очная | 2 г. 10 мес |  |
| Среднее  (полное)  общее | Очная | 1 г. 10 мес |  |
| 3 | Калужский  сельскохозяй-  ственный тех-  никум-интернат. Тел. 71-  134,249102,  Калужскаяобл , Дзержинский район,  село Льва  Толстого | Агрономия | Среднее  (полное)  общее | Очная | 2 г. 10 мес |  |
| 4 | Кинешемский  технологический техникум-  интернат. Тел.  5-33-12, 155400,  Ивановскаяобл,  г. Кинешма, 1 ,  ул. Юрьевецкая, 46 | Производство изделий из кожи | Основное  общее | Очная | 3 г. 7 мес |  |
| Среднее  (полное)  общее | Очная | 2 г. 7 мес |  |
| 5 | Кунгурский  техникум-интернат бухгалтеров. Тел.  3-50-87,617401,  Пермскаяобл.  г. Кунгур п/о Садоягодное | Экономика, бухгалтерский учет  и контроль | Основное  общее | Очная | 2 г. 10 мес |  |
| Среднее  (полное)  общее | Очная | 1 г. 10 мес |
| 6 | Курское музы-  кальное училище-интернат  для слепых.  Тел. 2-40-84,  305004,  г. Курск,  ул. Карла  Маркса, 23 | Народное  исполнительство,  хоровое  дирижирование,  подготовитель-ное  отделение | Основное  общее | Очная | 3 г. 10 мес | Принимаются инвалиды по  зрению,  имеющие  начальную  музыкальную  подготовку |
| 7 | Михайловский  техникум-  интернат бухгалтеров.  Тел.  2-15-62,391710, | Экономика, бухгалтерский  учет и  контроль  менеджмент  программное | Основное  общее | Очная | 2г. 10 мес |  |
| Среднее  (полное)  общее | Очная | 1 г. 10 мес |
| Основное  общее | Очная | 3 г. 10 мес |
|  | Рязанская обл.,  г. Михайлов | обеспечение  вычисли-  тельной  техники и  автома-  тизированных систем |  |  |  |  |
| Среднее  (полное)  общее | Очная | 2г. 10мес |
| 8 | Новочеркасский технологический техникум-интернат. Тел. 2-31-  17, 346430,  г. Новочеркасск, просп.  Подтелкова, 116 | Швейное  производство, производство  изделий из  кожи | Основное  общее | Очная | 3 г. 7 мес |  |
| Среднее  (полное)  общее | Очная | 2 г. 7 мес |
| 9 | Оренбургский  техникум-интернат. Тел.  3-13-58,460021,  г. Оренбург,  просп. Гагарина, 9 | Экономика, бухгалтерский учет  и контроль | Основное  общее | Очная | 2 г. 8 мес |  |
| Среднее  (полное)  общее | Очная | 1 г. 8 мес |
| 10 | Московский  политехникум  Тел.267-75-41,  107082,  г. Москва,  ул. Большая  Почтовая, 20 | Делопро-  изводство  и архиво-  ведение  Экономика, бухгалтерский учет  и контроль | Основное  общее | Очная | 2г. 10 мес | Принимаются инвалиды, проживающие  в г. Москве |
| Среднее  (полное)  общее | Очная | 1 г. 10 мес |
| Среднее  (полное)  общее | Очная | 1 г. 10 мес |
| 11 | Межрегиональ-  ный центр реа-  билитации лиц  с проблемами  слуха  Тел.470-64-13,  188623,  г. Санкт-Пе-  тербург, Павловск, ул.Коммунаров,  18 | Дизайн  Право и ор-  ганизация  социального  обеспечения  Организация  социально-ре-  абилитацион-  ной работы с  глухими  Социально-  культурная  деятельность  и народные  промыслы  Художественное  оформление | На базе  специальной обще-  образовательной  школы-  интерната  для глухих  детей  Основное  общее  Среднее  (полное)  общее  Среднее  (полное)  общее  Среднее  (полное)  общее  Среднее  (полное)  общее | Очная | 2г. 10 мес | Принимаются инвалиды по  слуху |
| Очная | 4г. |
| Заочная | 2 г. 8 мес |
| Заочная | 2 г. 8 мес |
| Очная | 3 г. 10 мес |
| Заочная | 3 г. 8 мес |
| 12 | Сиверский тех-  никум-интернат. Тел. 92-  041,188230,  Ленинградская  обл., Гатчинский район,  пос. Сиверский,  Республиканский пр., 72 | Экономика,  бухгалтерский учет и  контроль | Основное  общее | Очная | 2г. 10 мес |  |
| Среднее  (полное)  общее | Очная | 1 г. 10 мес |  |
| 13 | Новокузнецкое  среднее про-  фессионально-  техническое  училище-  интернат.  Тел. 37-96-14,  654000, Кеме-  ровская обл.,  г. Новокузнецк,  ул. Малая, 9 | Менеджмент  Радиомеха-  ник по обслу-  живанию и  ремонту ра-  диотелеви-  зионной ап-  паратуры  Изготови-  тель художе-  ственных из-  делий из де-  рева | Среднее  (полное)  общее | Очная | 3 г. |  |
| Среднее  (полное)  общее | Очная | 3 г. |  |
| Основное  общее с по-  лучением  среднего  (полного)  общего | Очная | 3 г. |  |

1 Основное общее (на базе 9 классов общеобразовательной школы)

2 Среднее (полное) общее (на базе 11 классов общеобразовательной школы).

**Тема 10. «Позиция «Я и общество»**



### 10.1.Теоретическая часть

Социально-психологическая адаптация - это средство защиты личности, с помощью которого ослабляются или устраняются внутреннее психологическое напряжение, беспокойство, дестабилизационные состояния, возникшие у человека при взаимодействии его с другими людьми, обществом в целом.

Существуют 4 этапа социально-психологической адаптации:

1. Уравновешивание - минимальная степень включенности индивида в процесс адаптации к новой среде и связана с узнаванием новой ситуации. «Новичок» знакомится с новой для него обстановкой, присматривается к коллективу, устанавливает контакты, улавливая специфику его психологической атмосферы.

2.Псевдоадаптация - сочетание внешней приспособленности к обстановке с отрицательным отношением к ее нормам и требованиям, противоречие между ориентациями, взглядами, убеждениями, интересами, с одной стороны, и реальными действиями или поведением, с другой. Индивид знает, как он должен действовать в новой среде, как вести себя, но внутренне в своем сознании не признает этого и, где может, отвергает принятую в этой среде систему ценностей, придерживаясь своей прежней.

3.Приноровление - признание и принятии основных систем ценностей новой ситуации и связана со взаимными уступками.

4. Уподобление - трансформация прежних взглядов, установок, ориентаций в соответствии с новой ситуацией, существенное изменение в моделях поведения.

Следует учитывать, что дети с ограниченными возможностями здоровья отличаются от здоровых сверстников своими адаптационными возможностями. Это проявляется, прежде всего, в особенностях адаптации таких детей к обучению, которое осуществляется в коллективе сверстников.

Известно, что в целом процесс адаптации детей к обучению является весьма сложным. Это объясняется тем, что детский возраст характеризуется:

- очень высоким темпом развития, в том числе, социального, совершенствованием всех систем организма;

- неразрывной связью между физическим, нервно-психическим и социальным развитием ребенка при опережающем развитии первого;

- ведущей ролью взрослого как важного фактора оптимизации адаптивного процесса.

Адаптивные возможности ребенка с ограниченными возможностями здоровья ослабляются следующими обстоятельствами:

1. Характером инвалидности (нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, психические и общие заболевания).

2. Психофизиологическими особенностями (тип ВНД, темперамент, биоритмологические свойства, характер памяти и др.).

3. Недостатком физического здоровья. Дети, имеющие инвалидность, страдают заболеваниями, не связанными напрямую с их инвалидностью, чаще условно здоровых детей и чаще, чем дети, страдающие хроническими заболеваниями. Для них характерна соматическая ослабленность.

4. Недостатком психологических возможностей для общения (условия воспитания в закрытом учреждении или в замкнутом мире семьи, обучение на дому, настороженное отношение сверстников, неумение педагога найти подход к ученику, непонимание его проблем, незнание его возможностей, гиперопека со стороны взрослых формируют личность, психологически и социально инфантильную, коммуникативно еспомощную).

5. Недостатком материальных средств для удовлетворения специфических потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья (средства передвижения, , специальные приспособления и т.д.), а также наличием архитектурных и психологических барьеров общества, которые в значительной мере ограничивают возможности ребенка-инвалида к социальному приспособлению.

6. Ограниченностью возможностей таких детей участвовать в деятельности, соответствующей их возрасту (игровой, учебной, трудовой, коммуникативной), которая лишает ребенка базы социальной адаптации. Как следствие, родители и общество стремятся уберечь такого ребенка от участия в сложных жизненных ситуациях, что не способствует формированию и укреплению адаптационного механизма и тормозит развитие личности ребенка.

7. Разнообразными психологическими нарушениями и расстройствами, ограничением мобильности и независимости, нарушением способности заниматься обычной для своего возраста деятельностью, непосредственно затрудняющими социальную адаптацию детей с ограниченнымии возможностями здоровья и интеграцию их в общество.

8. Нахождением ребенка с ограниченными возможностями здоровья в незнакомой среде, которая угнетает обычную активность детей, что связано с недостаточной информированностью о новой среде.

Факторы, затрудняющие адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья, приводят к развитию у них социальной недостаточности. Социальная недостаточность представляет собой ограничение способности к самообслуживанию; ограничение физической независимости; ограничение мобильности; ограничение способности адекватно вести себя в обществе; ограничение способности заниматься деятельностью, соответствующей возрасту; ограничение экономической самостоятельности; ограничение способности к профессиональной деятельности; ограничение способности к интеграции в общество.

Составляя особую социальную группу, дети с ограниченными возможностями здоровья могут испытывать значительные трудности в организации своей учебной, коммуникативной деятельности, поведения в силу имеющихся особенностей интеллектуального, сенсорного, двигательного развития, а также соматических заболеваний.

Особенности социализации проявляются у детей с ограниченными возможностями здоровья на разных уровнях. При этом нарушение на исходном – физиологическом уровне является первичным, а нарушения на последующих уровнях (психологическом, социально-психологическом, социальном) имеют вторичный характер и при определенных условиях являются обратимыми. Образовательная среда, имеющая определенное социальное наполнение, может обеспечить включение детей с ограниченными возможностями здоровья в доступные виды деятельности и социальные отношения, тем самым способствуя их успешной социализации.

Таким образом, необходимым условием организации успешного обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях является создание адаптивной среды, позволяющей обеспечить их личностную самореализацию в образовательном учреждении.

Традиционно выделяют следующие стадии социализации:

1.Первичная социализация, или стадия адаптации (от рож­дения до подросткового периода). Ребенок усваивает социальный опыт некритически, адаптируется, приспосабливается, подражает.

2. Стадия индивидуализации (появляется желание выделить себя среди других, критическое отношение к общественным нормам поведе­ния). Данная стадия по-разному протекает у подростков и юношей. В подростковом возрасте стадия индивидуализации в ходе самоопреде­ления «мир и я» характеризуется как промежуточная социализация, так как мировоззрение и характер подростка еще не сформировались и явля­ются неустойчивыми.

3. Стадия интеграции (появляется желание найти свое место в обществе). Интеграция проходит благополучно, если свойства, которыми обладает личность, принимаются обществом или группой, в ко­торую он включается. Если же особенности конкретной личности не находят признания, то возможны следующие исходы:

* сохранение своей непохожести и появление агрессивных взаимо­действий с людьми и обществом;
* изменение себя, «стать как все»;
* конформизм, внешнее соглашательство, адаптация.

4.Трудовая стадия социализации охватывает весь период зре­лости человека, его трудовой деятельности, когда человек не только усваивает социальный опыт, но и воспроизводит его за счет активного воздействия на других людей, окружающую действительность через свою деятельность.

### Конечно, в одиночку семье будет очень трудно справиться с выпавшим на ее долю испытанием, и успех реабилитации во многом будет зависеть от слаженности и согласованной работы разных специалистов. Однако они занимают позицию консультантов и помощников, а ведущая роль в этом трудоемком и продолжительном процессе все же отводится самым близким и родным для ребенка людям.

### Трудности семей, в которых воспитываются дети-инвалиды, существенно отличаются от тех забот, которые волнуют обычную семью. Больной ребенок требует несравни­мо больше, чем здоровый, материальных, духовных и физиче­ских затрат. Люди из семей этой категории становятся малообщительными, избирательными в общении. Они сужают кругсвоих знакомых и ограничивают общение с родственниками.Это связано с состоянием ребенка, а также с личностными установками родителей.

### Психологические исследования показали, что у детей-инвалидов обычная психика развивается по тем же психологическим законам, что и у детей, которых мы называем нормальными. У инвалидов те же духовные потребности, но их жизненная ситуация совершенно иная.

### 1. В каждом обществе и в каждую эпоху существуют свои каноны красоты физического и духовного. Сейчас эти каноны строги, как никогда. По сравнению с такими нормами инвалид сегодня особенно проигрывает и это усиливает опасность возникновения комплекса неполноценности. Чувство неполноценности у ребенка возникает в зависимости от восприятия этих норм воспитателями: «Какую ценность представляет здоровое и физическое совершенство для детей семьи в рамках детского общества?». Это зависит от социально-экономического положения семьи, обусловленного уровнем образованности отдельных ее членов, их доходами, общественным престижем, от состава семьи, количества детей в семье, от того, каким по счету является ребенок-инвалид среди братьев и сестер, есть ли бабушки и дедушки, каковы их качества и возможности; эмоциональной значимости этого ребенка для родителей, то есть желанный он или нет, чего от него ожидали, какие надежды возлагали, и т. д. 2. Важен возраст ребенка, точнее, уровень его развития в период, когда произошло несчастье, или когда родители заметили дефект. Каждый вид инвалидности, отставание в развитии имеют особые последствия. Дефективный с рождения ребенок со временем «искривляется», а приобретенный позже дефект «ломает» его. Ранний дефект создает угрозу, прежде всего, интеллектуальному развитию, а более поздний – осложняет духовное и социальное становление. С 3-х лет детский коллектив становится важнейшим фактором социализации ребенка. Если ребенок, вследствие своего дефекта, не может не может войти по-настоящему в детский коллектив, у него рождается неуверенность в себе, тревоги, чувство неполноценности. Нависает угроза здоровому развитию личности, сознанию собственного «Я», своей общественной значимости. Кроме того, в средней школьном возрасте, примерно с 8 до 11-12 лет, формируется сознание принадлежности к определенному полу. Если в этот период ребенок лишен контактов с другими детьми, такая принадлежность может быть им до конца не осознана.Если ребенок родился калекой, семья с самого начала должна примириться с этим фактом, научиться жить с таким ребенком, и она скорее врастает в свою роль. Степень приспособления к новым условиям тоже индивидуальна у каждой семьи. Она равна адаптационным способностям самого слабого, уязвимого члена семьи (Если у матери, к примеру, большие адаптационные возможности, а у отца – маленькие, то семья как целое выдержит столько невзгод, сколько выдержит отец. Если трудности станут для него непосильными, в семье появится тенденция к распаду, который может вскоре наступить.) 3. Ещё одним фактором, обусловливающим положение ребёнка-инвалида в семье и обществе, является его индивидуальность. Имеются в виду основные характеристики личности: темперамент, или особенности нервной системы: раздражительность, ранимость, сопротивляемость, и т. д.

### Соотношение личностных характеристик влияет на то, как свыкается ребенок и его семья с инвалидностью. Тревога и беспокойство родителей неблагоприятно отражаются на их контактах с ребенком. Запоздалое развитие не бывает правильно понято окружением, по-своему растолковывающим отдельные проявления, включающим их в неправильные взаимосвязи и потому переутомляющим детей раздражителями, которые не приносят пользы, лишь вызывают в детях с отклонениями развития оборонительный механизм. Осознание того, что с ребенком что-то неладно и надежды на лучшие изменения нет, вызывает настоящее потрясение. Рушится заветный идеал, готовый образ, и это крушение приносит тоску, безнадежность, горе. Для нормального духовного развития ребенка надо удовлетворять его основные психические потребности. Эти и потребность в соответствующей по количеству и качеству стимуляции, потребность в осмысленном порядке стимуляции, чтобы ребенок мог учиться и приобретать жизненный опыт, потребность в опоре, поддержке, потребность осознать собственное «Я» в системе общественных ценностей, и, наконец, потребность перспективы будущего. Эти потребности присущи не только ребенку, они неотъемлемы от человека на протяжении всей его жизни. Взрослые удовлетворяют их в большей степени при воспитании детей. Главное, чтобы родители детей с дефектами понимали свое положение и воспринимали его нормально. Важно понимание родителей здоровых детей и общества в целом.

### 10.2.Практическая часть

### Памятка для родителей

Если мама и папа хотят воспитать своего ребенка полноценной личностью, максимально адаптированной к существованию в обществе, несмотря на тяжелый недуг, им нужно усвоить два золотых правила эффективной работы:

1. У каждого ребенка есть индивидуальный диапазон доступных возможностей, при тщательном изучении которого можно подобрать наиболее адекватную долю нагрузки.
2. Хорошего результата можно достичь лишь в том случае, если опираться на грани возможного, а не оглядываться на прошлые поражения. Залог успеха - это планомерная, терпеливая и целенаправленная работа.

Но главное, что должен знать и чувствовать ребенок, - то, что в огромном и не всегда дружелюбном мире есть маленький островок, где он всегда может почувствовать себя защищенным, любимым и желанным. А стремление добиться чего-то в жизни появится только тогда, когда маленький человечек поверит, что способен изменить свое положение в обществе. Мамы и папы всегда должны помнить: каждый ребенок обязательно станет взрослым. И от решений, принятых нами сегодня, будут зависеть завтрашние победы и поражения наших детей.

**Советы родителям**

1.Изучайте особенности своих детей. Принимайте их такими, какие они есть, с их достоинствами и недостатками, цените их неповторимость и индивидуальность.

2.Проблемы и конфликты решайте в атмосфере сотрудничества; очень важно побуждать ребят оказать помощь друг другу, радоваться успеху других.

3. Соблюдайте единство требований. Несогласие взрослых создает для младших сложную ситуацию: кого слушать? Младшие вынуждены приспосабливаться, скрывать свои негативные чувства к старшим.

4. Чаще создавайте дома ситуацию разговора «по душам», чтобы дети могли спокойно рассказать о своих проблемах.

5. Не вините детей за создавшуюся сложную экономическую ситуацию в семье. Не применяйте физические наказания, когда они испортили куртку, порвали брюки и т. д. Ребенок будет бережнее относится к вещам, если Вы ему вежливо и спокойно объясните, каких трудов вам стоило их купить.

6. Помните о том, что многие дети не выносят сравнения себя с другими (братьями и сестрами), но безболезненно воспринимают сравнение с самим собой.

7. Реализовывайте важнейшие средства воспитания - труд, режим, игры. Поощряйте проявления в характере детей таких качеств, как ответственность, самостоятельность. Не делать за него то, что он обязан делать сам. Приучать ежедневно планировать свою деятельность, отработав умение планировать каждый день, приступать к следующему шагу: планирование дел на неделю и т.д.  
8. Идти к здоровью не рядом с детьми, а вместе с ними, стать здоровыми дети могут только в здоровой семье.

Каждому родителю необходимо помнить:

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНТНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

1. Диагноз, который поставили ребенку, не повод для изоляции Вашей семьи от мира.

2. Общение — великое благо для Вас и основное условие успешной адаптации Вашего ребенка.

3. Обучайте ребенка без напряжения (система разумных требований, организация).

4. Используйте любую помощь, ищите помощников.

5. Приобретайте полезные привычки содержать дом в порядке, создавать в нем уют и комфорт. Учитесь планировать свой день и время ребенка.

6. Приобретайте новые нания, они будут полезными для ваших детей и в то же время стимулом вашего развития.

7.Активно формируйте интерес ребенка к доступной ему творческой деятельности (рисованию, пению, игре на музыкальных инструментах, танцам и пр.) и постоянно поддерживайте этот интерес, сделайте творчество частью жизни Вашего ребенка.

8. Секрет успешного преодоления болезни Вашего ребенка заключается в правильной расстановке приоритетов: лечение не имеет приоритет перед обучением и социальным развитием.

9. Будьте терпимы к «необычному поведению» своего ребенка.

10. .Привлекайте к решению проблем и других своих детей.

**РАЗДЕЛ 3.**

**РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Развитие познавательных процессов - одна из приоритетных задач работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Актуальность данной темы обусловлена, во-первых*,* социальным заказом и возрастающей потребностью государства и общества в подготовке квалифицированных специалистов, умеющих продуктивно мыслить. В связи с этим в настоящее время особое значение приобретают требования к качественно новому уровню развития познавательных процессов, в том числе и в дошкольном возрасте. Во-вторых*,* от качества знаний и умений, от уровня познавательных процессов и познавательной активности ребенка, сформированных в дошкольные годы, зависит развитие школьной зрелости старшего дошкольника, а, следовательно, и успешность последующего обучения в школе.



Не следует забывать, что для каждого психического процесса существуют свои наиболее благоприятные периоды развития, и если ребенок недостаточно был включен в соответствующую для данного периода деятельность, то может наступить задержка психических образований данного периода, которая повлечет за собой отставание и других психических явлений и переход на следующий возрастной этап. Дети с низкими показателями развития познавательных процессов не могут в полном объеме усвоить программу дошкольного образования. Соответственно потеряется интерес к занятиям и тем самым тормозится развитие познавательной сферы, а вместе с ней и социальной адаптации ребенка с ограниченными возможностями в обществе. Поэтому чрезвычайно важно создать благоприятные условия для развития психики в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

Дошкольный возраст наиболее продуктивен для развития психики ребенка. На этом этапе ребенок делает качественный скачок в своем психическом развитии.

Данная программа позволяет не только развить познавательные процессы, но и формировать нестандартное креативное, логическое мышление. Реализовать индивидуальный творческий потенциал личности, формирующейся на данном возрастном этапе. Наладить коммуникации со взрослыми и сверстниками на основе совместной деятельности. А именно интеллектуальные, смелые, креативно мыслящие, имеющие коммуникативные способности в общении люди нужны современному обществу.

**Средства обеспечения**

Геометрик. Дидактические игры: «Цветное лото», «Установи последовательность», « Ассоциации», «Большое, среднее, маленькое», «Я волшебник» (разрезные картинки), «Назови одни словом», «Логический квадрат», «Времена года»

**Литература**

1. Большой психологический словарь/ Сост. и общ. ред. Б.Г Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2007

2. Ектанова Е.А., Стребелева Е.А Корреционно – педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста – М.: Каро, 2010

3. Истратова О.Н. Психологическое тестирование детей от рождения до 10 лет. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011

4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека.– М.: ТЦ Сфера, 2008

5. Теплякова О.Н. Развивающие игры. – М.: Оникс, 2010

**Занятие №1. Развитие восприятия детей дошкольного возраста**



**Цель:** ознакомление родителей (тьюторов) с особенностями развития восприятия детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

1)Познакомить родителей с особенностями развития восприятия детей дошкольного возраста;

2)Изучить особенности развития восприятия детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями;

3)Сформировать у родителей-тьюторов представления о методах и формах работы по развитию восприятия детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями;

4)сформировать у родителей-тьюторов систему знаний и умений по обучению и развитию восприятия детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями.

**1.Теоретический аспект.**

Восприятие – это ведущий познавательный процесс дошкольного возраста, который выполняет объединяющую функцию: объединяет свойства предметов в целый образ предмета; все познавательные процессы в совместной согласованной работе по переработке и получению информации и весь полученный опыт об окружающем мире.   
Восприятие активно развивается на протяжении всего дошкольного периода под влиянием разнообразной деятельности ребенка: лепки, рисования, конструирования, чтения книг, просмотра фильмов, спортивных занятий, музыки, прогулок. Сущность процесса восприятия заключается в том, что оно обеспечивает получение и первичную переработку информации из внешнего мира: узнавание и различение отдельных свойств предметов, самих предметов, их особенностей и назначения.

Значение восприятия в жизни дошкольника очень велико, так как оно создает фундамент для развития мышления, способствует развитию речи, памяти, вниманию, воображению. В младшем школьном возрасте эти процессы будут занимать ведущие позиции, особенно логическое мышление, а восприятие будет выполнять обслуживающую функцию. Хорошо развитое восприятие может проявляться в виде наблюдательности ребенка, его способности подмечать особенности предметов и явлений, детали, черточки, которые не подметит взрослый. В процессе обучения восприятие будет совершенствоваться и оттачиваться в согласованной работе с мышлением, воображением и речью.

Ели в процессе восприятия ребенок не получит благоприятных условий для его развития, то и связанные с ним процессы будут отставать в развитии, что затруднит освоение учебной деятельности в младшем школьном возрасте. При серьезных отставаниях может наблюдаться задержка психического развития.

Развитие процесса восприятия в дошкольном возрасте имеет свои особенности. Восприятие младшего дошкольника (3-4 года) носит предметный характер, то есть все свойства предмета, например цвет, форма, величина и др., - не отделяются у ребенка от предмета. Он видит их слитно с предметом. При восприятии он видит не все свойства предмета, а только наиболее яркие, а иногда и одно свойство, и по нему отличает предмет от других предметов. Например: трава зеленая, лимон кислый и желтый. Действуя с предметами, ребенок начинает обнаруживать их отдельные свойства, разнообразие свойств в предмете. Это развивает его способность отделять свойства от самого предмета, замечать похожие свойства в разных предметах и разные в одном предмете. В среднем дошкольном возрасте (4-5 лет) ребенок осваивает приемы активного познания свойств предметов: наложения, прикладывания, измерения и др. в процессе активного познания ребенок знакомится с разновидностями свойств: цветом, формой, величиной, характеристиками времени, пространства. Он учится воспринимать их проявления, осваивает способы обнаружения, названия, учится различать их оттенки и особенности. За этот период у него формируются представления об основных геометрических фигурах (квадрате, круге, треугольнике, прямоугольнике); о семи цветах спектра, белом и черном; о параметрах величины; о времени.

Включение ребенка в доступные ему виды деятельности способствует ускоренному развитию восприятия, но если эта активность не организованна целесообразно и не направлена специально на развитие восприятия, то процесс будет формироваться стихийно и к концу дошкольного периода может быть не организован в систему, иметь пробелы в представлениях ребенка о ряде свойств предметов. Незавершенность в развитии процесса восприятия задержит развитие других познавательных процессов.

**2. Практические упражнения и игры.**

**Игра «Собери капельки в стакан»**

**Цель:** научить детей группировать предметы по цвету.

Перед детьми на столе раскладываются вырезанные цветные кружочки разного цвета. Попросить детей собрать капельки в стакан, но перед этим взрослый положил в каждый стакан по одной капельке разного цвета, проговаривая свои действия: «В этот стаканчик положу капельку синего цвета, наберем полный стакан одинаковых капелек». На этом занятии используются цвета: красный, синий, желтый, зеленый.

**Игра «Спрятались от дождика»**

**Цель:** научить детей группировать предметы по форме.

Предварительно изготавливаются геометрические фигуры и три рисунка зонтиков. Взрослый выкладывает под каждый зонтик по одной геометрической фигуре, это образец для детей.

Игровая ситуация: «В теплый солнечный денек вышли геометрические фигурки погулять. Как вдруг на небе появилась огромная серая туча, закрыла солнышко и пошел дождик. Квадратикам, кружочкам и треугольникам надо спрятаться от дождя, чтобы не промокнуть. А куда же спрятаться?»

Дети: «Под зонтики».

Взрослый: «Верно, но посмотрите, под красным зонтиком спрячем только круги, под зеленым – квадраты, под синим – треугольники».

Дети по одному выполняют действия.

**Игра «Девочка и корзинка»**

**Цель:** развивать восприятие величины, учить сравнивать.

Появляется кукла. Он просит детей помочь ей разобраться, где самая большая, где большая, а где маленькая корзинка. Детям необходимо назвать, показать и поставить по порядку. Далее просим детей подобрать к каждой корзинке подходящее по размеру яблоко.

**Игра «На что похожа эта фигура»**

**Цель:** закрепить умение детей группировать предметы по форме.

Детям предлагаются геометрические фигуры – круг, треугольник, квадрат. Взрослый называет их. Просит детей найти предметы в комнате или на улице, похожие на эти фигуры. По возможности дает детям обвести руками по контуру эти предметы (мяч, обруч, кубик, тарелку, аквариум и т.д.).

**Игра «Помоги рыбкам»**

**Цель:** закрепить умение детей группировать предметы по цвету.

**Вариант 1.** Море, большие рыбки – мамы трёх цветов (желтого, красного, синего) и много маленьких рыбок тех же цветов. Взрослый рассказывает детям, что мамы выплыли с детками на прогулку, вдруг на море поднялся ветер, море зашумело, заволновалось, маленькие рыбки запутались в водорослях и потерялись. «Ребята, давайте поможем малькам найти своих мамочек. Какого цвета мама рыбка, такого цвета и мальки».

**Вариант 2.**  Перед детьми раскладываются карандаши четырёх цветов (желтого, красного, синего, зеленого) и из большого разнообразия цветных рисунков просят детей подобрать к карандашам подходящие по цвету рисунки.

**Игра «Я - волшебник»**

**Цель:** научиться складывать целый объект из элементов, подбирать недостающие детали.

Перемешиваются все карточки, а затем предлагается ребенку собрать свинью, корову и т.д. Проговариваем названия частей тела животных: голова, туловище, передние и задние конечности, хвост. Обращаем внимание ребенка на окрас животного, его внешние отличительные признаки, свойственные только этому зверю или птице. После того, как ребенок собрал картинку, просим его рассказать об этом животном. Начинать следует с картинок из двух частей.

**3. Рефлексия:** шеринг чувств;

**Мини – опрос:**

Что Вы уже знали из представленного материала?

Что Вы узнали для себя нового?

Какая информация кажется вам наиболее значимой?

**Занятие №2. Развитие внимания детей дошкольного возраста**



**Цель:** ознакомление родителей (тьюторов) с особенностями развития внимания детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

1)Познакомить родителей с особенностями развития внимания детей дошкольного возраста;

2)Изучить особенности развития внимания детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями;

3)Сформировать у родителей – тьюторов представления о методах и формах работы по развитию внимания детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями;

4)сформировать у родителей – тьюторов систему знаний и умений по обучению и развитию внимания детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями.

**1.Теоретический аспект.**

**Внимание -** этоизбирательная направленность на тот или иной объект.

В дошкольном возрасте изменения касаются всех видов и свойств внимания. В целом, ребенок становится более сосредоточенным, у него появляется способность распределять внимание между различными предметами и переключаться с одного сложного объекта на другой. Основная линия развития внимания в дошкольном возрасте связана с тем, что дети все в большей мере начинают управлять своим вниманием, сознательно направлять его на определенные предметы и явления.

Внимание ребенка в младшем дошкольном возрасте непроизвольно и крайне неустойчиво. Во многом оно связано с интересами ребенка по отношению к окружающим предметам и выполняемыми с ними действиями. Ребенок сосредоточен на предмете до тех пор, пока не угасает интерес. Так, интересную для него сюжетную картинку он рассматривает несколько секунд, а самой увлекательной деятельностью, как правило, ребенок способен заниматься не более 10—15 минут. Многие дети не могут сосредоточиться более 5 минут.

Внимание начинает привлекаться такими раздражителями, которые имеют сигнальное значение вследствие их непосредственной связи с удовлетворением потребности ребенка, а также объектами, связанными с яркими и эмоциональными переживаниями .Появление нового предмета вызывает переключение внимания. Однако переключить внимание по требованию взрослого ребенку еще трудно. Также в этом возрасте детям сложно распределить свое внимание между несколькими предметами.

Средний дошкольный возраст. Возрастает устойчивость внимания, которая выражается в том, что большинство детей может сосредоточенно заниматься какой-либо деятельностью (лепкой, аппликацией, рисованием) уже в течение 15—20 минут. Игры могут длиться до 30 минут. Увеличивается объем внимания. В игровой ситуации ребенок может действовать с 2—3 предметами. Однако вне игры это удается редко. Распределение внимания также возрастает, и связано это с автоматизацией многих действий ребенка.

Возросшая устойчивость внимания дает ребенку возможность выполнять под руководством взрослого определенную работу, даже неинтересную. Он может не отвлекаться, если понимает, что дело нужно довести до конца, несмотря на появление более привлекательного занятия.

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: как настольные (лото, детское домино), так и подвижные (прятки).

Поддержание устойчивости внимания связано с развитием других познавательных процессов и любознательности. Устойчивость внимания зависит от характера действующего раздражителя. В большей мере она проявляется в игре, при рассматривании картинок, слушании рассказов и сказок. Постепенно уменьшается отвлечение внимания, что свидетельствует о возрастании устойчивости.

Во многом развитие внимание связано о освоением новых видом деятельности (игровой, художественной, учебной, трудовой), а также зависит от влияния взрослых людей.

У старших дошкольников по сравнению с младшими дошкольниками устойчивость внимания возрастает примерно в 2 раза. Игры могут длиться более часа, занятия — 30 мин. Ребенок в среднем способен рассматривать интересную картинку около 10 минут.

Дети могут переключать свое внимание с одного сложного объекта на другой, способны распределять свое внимание между несколькими предметами (например, в их играх задействовано много персонажей и игрушек).

В старшем дошкольном возрасте происходит переход от непроизвольного внимания к произвольному. Это связано с усвоением средств управления им. Если в 3—5 лет основным средством являлась внешняя опора (указательный жест, слово взрослого), то в 6—7 лет — речь самого ребенка, которая приобретает планирующую функцию.

Таким образом, развитие произвольного внимания тесно связано:

- с развитием речи:

- пониманием значения предстоящей деятельности;

- осознанием ее цели;

- освоением норм и правил поведения;

- со становлением волевого действия;

- со способностью сосредоточиваться на действиях, которые имеют для них интеллектуальное значение.

У старших дошкольников также наблюдаются элементы послепроизвольного внимания, когда они сами возвращаются к той деятельности, которая ранее была объектом произвольного сосредоточения, но заинтересовала своим содержанием.

**Пути и средства формирования внимания в дошкольном возрасте.**

Можно выделить следующие пути формирования внимания детей в дошкольном возрасте.

1. Оптимальная организация режима дня. Соблюдение определенно режима — важнейшее условие не только развития переключения, концентрации и других свойств внимания детей, но и организации всей их жизнедеятельности. Но при этом следует помнить о гибкости подхода решении этой задачи.

2. Правильная организация деятельности ребенка, которая предполагает:

• использование эмоционально насыщенного материала, который вызовет у детей положительные переживания и будет способствовать поддержанию непроизвольного внимания;

• рациональное чередование видов деятельности (например, после занятий физкультурой, когда дети возбуждены, нецелесообразно предлагать работу, которая требует большой сосредоточенности);

• умеренную нагрузку (занятия не должны требовать максимальной отдачи сил и энергии детей (в первую очередь это относится к занятиям по физкультуре, так как на последующих занятиях дети будут перевозбуждены, а еще спустя некоторое время начнет сказываться утомление, что, естественно, не будет способствовать сохранению устойчивого внимания даже в интересной деятельности));

• запрет на введение на одном занятии сразу 3—5 новых компонентов;

3. Использование внешних опор, указательных слов и жестов, которые учат ребенка управлять своим вниманием и поведением. Указывая на необходимость каких-либо действий («посмотри», «послушай», «потрогай» и т. д.), взрослый помогает ребенку усвоить алгоритм концентрации на нужном предмете (деятельности), который впоследствии переходит во внутренний план (т. е. ребенок сам себе будет давать соответствующие команды). Примером использования внешних опор является ситуация, когда в раздевальной комнате располагаются последовательные картинки процесса одевания. Ребенок сначала выполняет действия и проверяет себя по картинкам, а затем становится способным ocуществлять их без опоры.

4. Включение в умственную и двигательную активность ребенка игр и упражнений. Правильная организация различных видов деятельности детей предполагает использование их интересов и желания Благодаря включению игрового элемента, у ребенка более активно будут развиваться переключение, распределение, концентрация и другие свойства внимания.

**2. Практические упражнения и игры.**

**Игра «Асимметричная гимнастика»**

**Цель:** развитие умения распределять внимание

Упражнение проводится индивидуально или с группой детей. Ребенку предлагается одной рукой гладить себя по голове, другой – гладить по животу.

**Игра «Четыре стихии»**

**Цель:** развитие умения распределять внимание, координации слухового и двигательного анализаторов.

Для этой игры необходимо сесть по кругу и внимательно послушать.

Взрослый: «Если я скажу слово «земля», все должны опустить руки вниз, Если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками. Кто ошибается – считается проигравшим».

**Упражнения на развитие устойчивости и переключения внимания**.

**Цель:** развитие быстроты распределения и переключения внимания, а, кроме того, расширение кругозора и познавательную активность ребенка. Взрослый называет детям различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка и т.д. Малыши внимательно слушает и хлопают в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное.

В другой раз предложите, чтобы дети вставали каждый раз, когда услышат слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, т.е. малыши хлопают в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и встают при произнесении слов, обозначающих какое-либо растение.

**Упражнение "Выполни по образцу"**

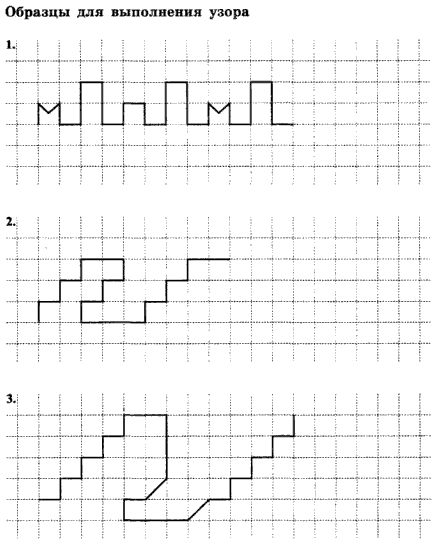
**Цель:** тренировка концентрации внимания

Упражнение включает в себя задание на прорисовку достаточно сложных, но повторяющихся узоров. Каждый из узоров требует повышенного внимания ребенка, т.к. требует от него выполнения нескольких последовательных действий:

а) анализ каждого элемента узора;

б) правильное воспроизведение каждого элемента;

в) удержание последовательности в течение продолжительного времени.



При выполнении подобного рода заданий важно не только, насколько точно ребенок воспроизводит образец (концентрация внимания), но и как долго он может работать без ошибок. Поэтому каждый раз старайтесь понемногу увеличивать время выполнения одного узора. Для начала достаточно 5 мин.

**Упражнение «Ладошки»**

**Цель:** развитие устойчивости внимания.

Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

**3.Рефлексия:** шеринг чувств;

**Мини – опрос:**

Что Вы уже знали из представленного материала?

Что Вы узнали для себя нового?

Какая информация кажется вам наиболее значимой?

**Занятие №3. Развитие памяти детей дошкольного возраста**



**Цель:** ознакомление родителей (тьюторов) с особенностями развития памяти детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1)Познакомить родителей с особенностями развития памяти детей дошкольного возраста;

2)Изучить особенности развития памяти детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями;

3)Сформировать у родителей-тьюторов представления о методах и формах работы по развитию памяти детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями;

4)сформировать у родителей-тьюторов систему знаний и умений по обучению и развитию памяти детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями.

**1.Теоретический аспект.**

В младшем и среднем дошкольном возрасте у ребенка преобладает непроизвольная память: ребенок не умеет и не ставит сознательной задачи запомнить что-либо с целью последующего воспроизведения. И запоминание, и припоминание не регулируются сознательной волей и носят случайный характер, реализуясь в деятельности, и зависят от ее характера. Обычно дошкольники легче запоминают то, что интересно, что вызвало эмоциональное впечатление. Но в любом случае, количество запоминаемого материала зависит от того, насколько актин ребенок действует по отношению к запоминаемым объектам, в какой мере происходит их восприятие, обдумывание, группировка в процессе действия, классификация и т. д. Так, например, при простом рассматривании картинок или слушании последовательности слов ребенок запоминает меньше, чем при действии с ними (например, сгруппировать картинки по какому-либо признаку, составить предложение из слов и т. д.).

Важнейшее изменение в памяти дошкольника происходи приметно в 4-летнем возрасте, когда память приобретает элементы произвольности.

В старшем дошкольном возрасте память постепенно превращается в особую деятельность, которая подчиняется специальной цели запомнить. Ребенок начинает понимать указания взрослого в отношении того, что запомнить и припомнить, как использовать приемы и средства запоминания, как проверить и контролировать правильность воспроизведении и т.д.

Возникновение произвольной памяти связано:

а) с возрастанием регулирующей роли речи;

б) умением подчинять свои действия относительно отдаленным целям (например, наблюдение за бабочкой, чтобы потом ее нарисовать);

в) становлением произвольных механизмов поведения и деятельности.

Однако произвольное запоминание у старших дошкольников продолжает оставаться, главным образом, механическим. Оно осуществляется при помощи повторений, но от повторения вслух дети переходят к повторению шепотом или «про себя». В процессе механического запоминания ребенок опирается лишь на внешние связи между объектами. Поэтому дети легко запоминают считалки, словесный каламбур, недостаточно понятные фразы, дословно могут воспроизвести далеко не всегда осмысленный материал. Причина этого связана с интересом к звуковой стороне слов, эмоциональным отношением к ним, с их включенностью в игровую деятельность.

Но уже в старшем дошкольном возрасте становится возможным смысловое запоминание, основанное на установлении содержательных связей между частями запоминаемого материала, между запоминаемым материалом и элементами прошлого опыта, хранящимися в памяти. Такое усвоение происходит только в условиях специального обучения.

Поскольку преобладающим видом памяти у старших дошкольников является образная память, наиболее подходящим материалом для использования в смысловом запоминании в этом возрасте служат картинки.

Овладение элементами произвольной памяти включает несколько этапов:

1. Словесная постановка цели на запоминание, которая формируется взрослым.

2. Появление у ребенка под влиянием воспитателей и родителей намерения что-либо запомнить для припоминания в будущем. Причем припоминание раньше, чем запоминание становится произвольным.

3. Осознание и выделение мнемической цели, которая наблюдается:

- когда ребенок сталкивается с такими условиями, которые требуют от него активного припоминания и запоминания (например, знакомство с новой подвижной игрой — правила);

- когда для ребенка важен мотив, побуждающий его к деятельности, и происходит принятие цели (легче всего это происходит в игре; например, ребенок берет на себя роль «покупателя» в игре, принимает задачу «купить» для детского сада то, что ему поручено, и в «магазине» для него ставится необходимой цель вспомнить, что нужно «купить»); цель запомнить и припомнить для ребенка в игре имеет конкретный смысл.

4. Осознание и использование ребенком некоторых приемов запоминания, которые выделяются из знакомых видов деятельности. При специальном обучении и контроле со стороны взрослого дошкольнику становятся доступными логические приемы запоминания, в качестве которых выступают мыслительные операции. Первоначально происходит повторение вслед за взрослым того материала, который необходимо запомнить, далее проговаривание, осуществление внешних действий, пространственное перемещение и т. п. В дальнейшем осуществляется смысловое соотнесение и смысловая группировка, схематизация, классификация, соотнесение с ранее известным.

5. Действия самоконтроля, которые впервые появляются у детей в 4 года. Дети 5—6-ти лет уже успешно контролируют себя, запоминая или воспроизводя материал, исправляют неточности.

До самого конца дошкольного детства основным видом запоминания остается непроизвольное запоминание. К произвольному запоминанию дети обращаются редко и, главным образом, по требованию взрослых.

Главным видом памяти в дошкольном возрасте многими учеными признается образная. Ее развитие обусловлено развитием других познавательных процессов, в первую очередь, восприятия и мышления. Ребенок преимущественно выделяет наиболее яркие признаки предмета, не замечая другие, нередко более важные. Развитие мышления приводит к простейшим формам обобщения, что обеспечивает систематизацию представлений.

Значительно развивается двигательная память дошкольников. Движения детей становятся более сложными, включают несколько компонентов и осуществляются на основе сформированного в памяти зрительного образа. Роль образца взрослого по мере освоения движения или действия уменьшается, так как ребенок сравнивает их выполнение с собственными идеальными представлениями. Это расширяет его двигательные возможности и позволяет одновременно решать другие задач. Ребенку становятся доступны игры с элементами спортивных занятии: эстафеты, игры-аттракционы и т. д.

У старших дошкольников значительные изменения двигательной памяти связаны с формированием учебных навыков (движения карандашом, штриховка, вырезание, наклеивание, сгибание и др.), физкультурных навыков (шаг, бег, прыжки, лазанье, ползанье, повороты, ловля и метание мяча, движения под музыку и их изменения в соответствии с особенностями ее темпа и ритма).

**2. Практические упражнения и игры.**

**Игра «Чего не стало? »**

**Цель**: развитие кратковременной зрительной памяти детей дошкольного возраста

На стол ставятся несколько предметов, игрушек. Ребенок внимательно смотрит на них одну - две минуты, а затем отворачивается. В этот момент взрослый убирает один из предметов. Задача ребенка - вспомнить, какого предмета не хватает (далее задание усложняется, и убирают две и более игрушки). Эта игра имеет и другой вариант. Ребенку надо запомнить место расположения игрушки среди других, а после того, как взрослый за ширмой нарушит этот порядок, вернуть ее на прежнее место. Возможна и обратная версия – игра «Кто к нам пришел? », когда взрослый не убирает, а добавляет предмет или несколько предметов за ширмой.

**Игра «Узнай предмет»**

**Цель**: тренировка тактильной памяти

Ребенку завязывают глаза, и по очереди кладут в его вытянутую руку различные предметы. При этом их названия вслух не произносятся, малыш сам должен догадаться о том, что это за вещь. После того, как ряд предметов (3-10) будет обследован, ему предлагают назвать все эти вещи, причем, в той последовательности, в которой они вкладывались в руку.

Сложность задания заключается в том, что ребенку требуется выполнять 2 мыслительные операции – узнавание и запоминание.

**Игра "Кто знает больше"**

**Цель**: развитие долговременной памяти

Ребенку предлагают за одну минуту назвать 5 предметов заданной формы или цвета. Например, - 5 круглых предметов, или 5 красных предметов. Выбывает из игры тот, кто не успел назвать предметы за отведенное время. Повторы не считаются!

**Игра «Кукловоды»**

**Цель:** развивать двигательную память, умение ориентироваться в пространстве.

Упражнение проводится индивидуально или с группой детей. Взрослый ведет ребенка по какому – либо маршруту, а затем предлагает этот маршрут воспроизвести. Глаза у ребенка могут быть завязанными.

**3. Рефлексия:** шеринг чувств;

**Мини – опрос:**

Что Вы уже знали из представленного материала?

Что Вы узнали для себя нового?

Какая информация кажется вам наиболее значимой?

**Занятие №4. Развитие мышления детей дошкольного возраста**



**Цель:** ознакомление родителей (тьюторов) с особенностями развития мышления детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1)Познакомить родителей с особенностями развития мышления детей дошкольного возраста;

2)Изучить особенности развития мышления детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями;

3)Сформировать у родителей – тьюторов представления о методах и формах работы по развитию мышления детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями;

4)сформировать у родителей – тьюторов систему знаний и умений по обучению и развитию мышления детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями.

**1.Теоретический аспект.**

Образная информация и усвоенные простейшие понятия, накопленные ребенком за первые три года жизни, являются основой для дальнейшего развития его мышления. В дошкольном возрасте мышление основывается на представлениях. Оперирование образами делает мышление дошкольника в неситуативным, выходящим за пределы воспринимаемой ситуации, что значительно расширяет границы познания.

Во многом изменения мышления дошкольника обусловлены установлением более тесных взаимосвязей мышления с речью, что выражается, в частности:

1) в появлении развернутого мыслительного процесса — рассуждения;

2) в перестройке взаимоотношений практической и умственной деятельности (в этом процессе речь начинает выполнять планирующую функцию);

3) в интенсивном развитии мыслительных операций.

В основе любого рассуждения — постановка познавательного вопроса.

Развитие мышления во многом определяется уровнем усвоения понятия. Как известно, систематическое овладение понятиями начинается в процессе школьного обучения. Но исследования показывают, что уже в дошкольном возрасте при условии правильной организации развивающей среды дети вполне способны усваивать широкий круг понятий.

Условно выделяют четыре этапа формирования понятий:

1. Восприятие отдельных предметов, явлений.

2. Выделение множества признаков предметов и явлений.

3. Выделение существенных признаков с переходом к обобщению.

4. Обозначение предметов (явлений) словом.

Степень овладения понятиями зависит от уровня овладения обобщением. Часто ребенок ориентируется на самые разнообразные признаки:

• объединяет предметы собирательным словом, т. е. без всякого отвлечения и обобщения отдельных признаков предмета;

• объединяет предметы по субъективным признакам.

Уровень обобщения понятий зависит:

• от степени знакомства детей с многообразием предметов, включаемых в данную ситуацию;

Для ребенка особенно трудным является правильно определить понятие (ответить на вопрос «что это такое?»). Он часто объединяет объекты, признаки и свойства предмета, которые с точки зрения логики взрослого человека несоединимы (мальчик спрашивает у папы: «Как устроен машина времени?» Папа отвечает: «Не знаю». Мальчик: «Я вырасту, потом придумаю... О, я знаю! Надо взять часы и положить их в мотор. И получится машина времени!»).

Исходя из того, что ребенок в мыслительной деятельности использует только те представления, которыми он обладает, что его мышлению свойственна алогичность, которая и порождает необычность рассуждений, в качестве основных причин своеобразия умозаключений дошкольника выделяют:

- отсутствие или нехватка знаний, их ограниченность, неточности, недостаток опыта, когда многое недоступно пониманию;

- малознакомые условия задачи заменяются более известными,

- легко устанавливаются связи между существенными и случайными признаками;

- неумение мыслить логически, последовательно.

При рассуждении ребенок использует такие способы, как рассуждение вслух, сопоставление и обобщение фактов, перебор возможных вариантов, аргументирование, обоснование выводов, использование аналогии, объяснение неизвестного с помощью известного, использование своего непосредственного чувственного опыта, информации из прочитанных ему книг и др.

В основе возникновения рассуждений лежит стремление дошкольника найти целесообразность в устройстве действительности, определить назначение предметов, выявить наличие связей между внешними признаками и назначением объекта.

У ребенка по мере развития возрастает понимание причинных связей между объектами окружающего мира. Считается, что существенный перелом в этом плане наступает примерно в 5 лет. В целом, развитие понимания причинности идет по следующим направлениям:

- ребенок от отражения внешних причин переходит к выделению скрытых, внутренних;

- недифференцированное, глобальное понимание причин сменяется все более дифференцированным и точным объяснением;

- дошкольник отражает не единичную причину данного явления,

а обобщенную закономерность.

Понимание причинности свидетельствует о появлении у дошкольника чувствительности к противоречиям, в проявлении у него признаков

критичности мышления.

Уровень развития мышления дошкольника во многом зависит от формирования познавательной активности в детском саду и семье. В качестве важнейших условий ее формирования можно выделить:.

1. Преодоление жестких рамок регламентированного обучения на занятиях.

Мышление ребенка развивается в разных видах деятельности. Взрослый учит:

В игре:

- обследовать предмет;

- планировать действия;

- использовать мерки, т. е. действовать с числами, знаками, моделями.

В деятельности:

- использовать символы, знаки;

- приобретать знания в системе;

- выявлять общие связи и закономерности явлений.

Обучение необходимо строить так, чтобы оно совершенствовало способы мышления, помогало приобретению новых типов его, заменяло и расширяло круг мыслительных задач.

В продуктивных видах деятельности:

—обобщенным формам рассуждений;

—способности решать практические и познавательные задачи.

В общении со взрослым:

- осваивать систему знаний и понятий;

- осуществлять внешние действия, которые со временем преобразуются во внутренние (интериоризация);

- думать, рассуждать, предпринимать попытки разрешать самостоятельно проблемные ситуации.

В общении необходимо побуждать детей спрашивать. Равнодушное отношение к вопросу ребенка снижает его познавательную активность. Также необходимо широкое использование дидактических игр и включение ребенка в самостоятельную познавательную практическую деятельность.

Развитию мышления ребенка, особенно наглядно-образного, способствуют специально подобранные упражнения, игры с правилами. Его становление и совершенствование зависят от развитости у ребенка воображения. Сначала ребенок приобретает способность просто механически: менять в игре одни предметы другими, придавая предметам-заместителям не свойственные им по природе, но определяемые правилами игры новые функции. На втором этапе предметы непосредственно замещаются их образами, и отпадает необходимость практического действия с ними.

Главные линии развития мышления в дошкольном детстве можно наметить следующим образом: дальнейшее совершенствование наглядно-действенного мышления на базе развивающегося воображения; улучшение наглядно-образного мышления на основе произвольной и опосредованной памяти; начало активного формирования словесно-логического мышления путем использования речи как средства постановки и решения интеллектуальных задач.

Словесно-логическое мышление ребенка, которое начинает развиваться в конце дошкольного возраста, предполагает уже умение оперировать словами и понимать логику рассуждений. Н.Н. Поддьяков специально изучал, как идет у детей дошкольного возраста формирование внутреннего плана действий, характерных для логического мышления, и выделил пять этапов развития этого процесса от младшего до старшего дошкольного возраста. Эти этапы следующие:

1. Ребенок еще не в состоянии действовать в уме, но уже способен с помощью рук, манипулируя вещами, решать задачи в наглядно-действенном плане, преобразуя соответствующим образом проблемную ситуацию.

2. В процессе решения задачи ребенком уже включена речь, но она используется им только для называния предметов, с которыми он манипулирует в наглядно-действенном плане. В основном же ребенок по-прежнему решает задачи «руками и глазами», хотя в речевой форме им уже может быть выражен и сформулирован результат выполненного практического действия.

3. Задача решается в образном плане через манипулирование представлениями объектов. Здесь, вероятно, осознаются и могут быть словесно обозначены способы выполнения действий, направленных преобразование ситуации с целью найти решение поставленной задачи. Одновременно происходит дифференциация во внутреннем плане конечной (теоретической) и промежуточных (практических) целей действия. Возникает элементарная форма рассуждения вслух, не отделенного еще от выполнение реального практического действия, но уже направленного на теоретическое выяснение способа преобразования ситуации или условий задачи.

Важный вывод, который был сделан Н.Н. Поддьяковым из исследований развития детского мышления, заключается в том, что у детей пройденные этапы и достижения в совершенствовании мыслительных действий и операций полностью не исчезают, но преобразуются, заменяются новыми, более совершенными. Они трансформируются в «структурные уровни организации процесса мышления» и «выступают как функциональные ступени решения творческих задач». При возникновении новой проблемной ситуации или задачи, все эти уровни снова могут включаться в поиск процесса ее решения как относительно самостоятельные и вместе с тем как составляющие логические звенья целостного процесса поиска ее решения. Иными словами, детский интеллект уже в этом возрасте функционирует на основе принципа системности. В нем представлены и при необходимости одновременно включаются в работу все виды и уровни мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

**2. Практические упражнения и игры.**

**Игра «Что лишнее?»**

**Цель:** развитие анализа, синтеза и классификации.

Перед детьми выкладываются 3-4 картинки с изображением различных предметов.

Взрослый: ребята скажите, какая из картинок лишняя. Например, если на картинках изображены девочка, медвежонок и мяч, то лишним является мяч, так как девочка и медвежонок живые, а мяч - нет".

**Игра «Опиши и угадай предмет»**

**Цель:** развитие анализа и синтеза.

Взрослый берет картинки из детского лото и описывает предмет, нарисованный на картинке, не называя его. Дети должны угадать по описанию, что это за предмет.

**Игра «Дай оценку предметам»**

**Цель:** развитие анализа и сравнения.

Взрослый ребенку: Скажи, что тебе нравится в этом предмете или явлении, а что - нет. Например: почему тебе нравится зима, а почему - нет? Нравится, потому что зимой можно кататься на санках, играть в снежки, встречать Новый год. Не нравится зима, потому что холодно, надо тепло одеваться, дни короткие, а ночи длинные.

Дай оценку таким понятиям, как дождь, укол, авторучка, будильник, бант.

**Игра «Времена года»**

**Цель:** развитие анализа и обобщения.

Перед ребенком выкладываются карточки с изображением разных времен года. Взрослый указывает отличительные признаки каждого времени года, объясняя их. Далее ребенка просят внимательно посмотреть на эти рисунки и сказать, какое время года изображено указав его отличительные признаки.

**3. Рефлексия:** шеринг чувств;

**Мини – опрос:**

Что Вы уже знали из представленного материала?

Что Вы узнали для себя нового?

Какая информация кажется вам наиболее значимой?

**Занятие №5. Развитие воображения детей дошкольного возраста**



**Цель:** ознакомление родителей (тьюторов) с особенностями развития воображения детей дошкольного возраста.

1)Познакомить родителей с особенностями развития воображения детей дошкольного возраста;

2)Изучить особенности развития воображения детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями;

3)Сформировать у родителей – тьюторов представления о методах и формах работы по развитию воображения детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями;

4)сформировать у родителей – тьюторов систему знаний и умений по обучению и развитию воображения детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями.

**1.Теоретический аспект.**

**Воображение -** это психический процесс, заключающийся в создании новых образов (представлений) путем переработки материала восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте.

В развитии воображения в дошкольном детстве выделяются 2 стадии.

Первая стадия (от 2-х до 4-х лет) характеризуется преобладанием непроизвольного характера возникновения представлений. Образы воображения у ребенка, как правило, формируются непроизвольно, спонтанно, определяются ситуацией, в которой он находится.

Вторая стадия (от 4-х до 6-ти лет) связана с появлением активных форм воображения, когда оно становится произвольным. Первоначально возникновение активных форм воображения связано с инициативой, исходящий со стороны взрослого. Позднее сам ребенок начинает использовать произвольное воображение без участия взрослых. Этот скачок в развитии воображения находит свое отображение прежде всего в характере игр ребенка. Они становятся целенаправленными и сюжетными. Окружающие ребенка вещи являются не просто стимулами к развертыванию предметной деятельности, а выступают в виде материала для воплощения образов его воображения. При этом воображение начинает выполнять уже две функции: познавательно-интеллектуальную и аффективно-защитную. Первая функция связана с приобретением информации об окружающем мира и формированием практических навыков у ребенка, а вторая — с регуляцией психического состояния.

Познавательно-интеллектуальная (или гностическая) функция воображения позволяет ребенку:

- заполнить пробелы в знаниях;

- объединить разрозненные впечатления в единую целостную картину мира;

удовлетворять познавательные потребности;

-эмоционально участвовать в событиях, которые не встречаются в обыденной жизни;

- планировать свои действия.

Аффективно-познавательная функция воображения связана осознанием ребенком своего «Я». Она означает, что через воображаемую ситуацию ребенок избавляется от внутреннего напряжения, порождаемого страхами, беспокойством, неудовлетворением потребностей, тревожными воспоминаниями.

Детское воображение отличается от воображения взрослых. Это связано с тем, что в основе воображения дошкольников лежит небольшой жизненный опыт, поэтому происходит своего рода перекомбинирование накопленной информации. Это обусловливает то, что дошкольник легко объединяет разные представления и некритически относится к полученным комбинациям. Другой особенностью воображения детей является то, что для них интересен сам процесс создания новых образов, ситуаций, персонажей, а для взрослого создаваемый образ чаще всего выступает в роли побудителя к деятельности.

**Развитию воображения способствуют:**

* ситуации незавершенности;
* разрешение и даже поощрение множества вопросов;
* стимулирование независимости, самостоятельных разработок;
* позитивное внимание к ребёнку со стороны взрослых.

**Развитию воображения препятствуют:**

* конформность
* неодобрение воображения;
* жесткие полоролевые стериотипы;
* разделение игры и обучения;
* готовность к изменению точки зрения;
* преклонение перед авторитетом.

**2. Практические упражнения и игры.**

**Игра «Волшебные кляксы»**

До начала игры изготавливается несколько клякс: на середину листа бумаги выливается немного чернил или туши, и лист складывается пополам. Затем лист разворачивается, и можно начинать игру. Играющие по очереди говорят, какие именно предметные изображения они видят в кляксе или в отдельных её частях.

**Упражнение «Незаконченные фигуры»**

Детям раздаются листы бумаги с нарисованными на них фигурками (кругами, квадратами, треугольниками, разными ломаными линиями и т. д.). У каждого ребёнка наборы фигурок должны быть одинаковыми. Дети должны пририсовать к фигуркам всё, что угодно так, чтобы получились предметные изображения. Когда ребёнок справится с заданием, поинтересуйтесь у него как можно назвать каждый из восьми рисунков и подпишите под каждой картинкой её название.

**Упражнение «Завершение рассказа»**

Детям предлагается начало, какого - либо рассказа. Например: «Стоял ясный солнечный день. По улице шла девочка и вела на поводке смешного щенка. Вдруг откуда ни возьмись…».

Необходимо придумать продолжение и окончание рассказа.

Рассказ можно оценить по следующим критериям:

- законченность рассказа;

- яркость и оригинальность образов;

- необычность поворота и сюжета;

- неожиданность концовки.

**Упражнение «Составление рассказа с использованием отдельных слов»**

Детям предлагаются отдельные слова.

Например:

а) девочка, дерево, птица;

б) ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь.

Нужно составить связный рассказ, используя эти слова.

**3. Рефлексия:** шеринг чувств;

**Мини – опрос:**

Что Вы уже знали из представленного материала?

Что Вы узнали для себя нового?

Какая информация кажется вам наиболее значимой?

**РАЗДЕЛ 4.**

**РАННЕЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА**

**Справочный материал**



**Цель: формирование у родителей представлений о необходимости специальных занятий, о необходимости создания специальных условий, в которых ребенок раннего возраста сможет успешно развиваться.**

Первый год жизни ребенка – один из наиболее важных, ответственных – ведь именно на первом году закладывается основа здоровья человека, всего его дальнейшего умственного, психического развития.

**От 0 до 3-х месяцев** происходит постепенное усложнение мозговых структур мозга. С трех-четырехнедельного возраста малыш все дольше может удерживать в поле зрения неподвижные и перемещающиеся предметы, однако поле зрения еще очень узко. К концу второго месяца жизни реакция «слежения за предметом» развивается в полной мере. Рассматривая игрушки, малыш сосредотачивается, его движения затормаживаются. Развитие зрительных реакций происходит в тот момент, когда малыш смотрит на разговаривающего с ним взрослого. Ребенок 2-3 месяцев во время бодрствования активно следит взглядом за окружающими его людьми и яркими предметами. К трем месяцам дети узнают мать или другого близкого человека, ухаживающего за ним. Появляется «комплекс оживления» - ответная реакция на контакт со взрослым: проявление улыбки, оживленное движение ручек, неясные звуки. К трем месяцам ребенок удерживает голову, поворачивает ее в сторону громкого звука, речи, яркой игрушки.

**От 3 до 6 месяцев.** Четырехмесячный ребенок подолгу рассматривает висящие над кроваткой игрушки. Осваивает умение точно направлять руку к игрушке. Учится доставать и брать предметы, лежа на животе или боку. Удерживает игрушки в руке, перекладывает из одной руки в другую. Проявляет неудовольствие, если теряет игрушку. К пяти месяцам малыш отличает «своих» и «чужих». Реагирует на голос, интонацию. Происходит привязанность к маме. В четыре месяца появляются слезы, малыш начинает громко смеяться. С пяти месяцев проявление эмоций.

**От 6-до 9 месяцев.** В шесть месяцев его интересуют больше всего люди. В семь месяцев проявление первого каприза – взять на руки. Родителям следует проявлять твердость. В семь месяцев ребенок подползает к привлекшей его внимание игрушке. К девяти месяцам усложняются игры: ребенок берет в руки игрушку, осматривает ее со всех сторон, перекладывает, подносит ее ко рту (пробует, грызет), размахивает ее, стучит по другим предметам. Происходит накопление новых действий, умений, навыков. Маленький человечек различает и использует свойства предметов. Он снимает с головы шапку, засовывает палец в отверстие, складывает игрушки в коробку. На девятом году жизни малыш овладевает сложнейшей операцией - вкладыванием маленькой матрешки в большую, кубиков в коробочку. Ребенок различает цвет, форму, величину предметов. Интересуют малыша и игрушки других детей. Ребенок начинает замечать очень мелкие предметы, тянуть их в рот. С удовольствием в этом возрасте дети рвут бумагу. В 8-9 месяцев – выражение протеста. Ребенка привлекают шутливые игры взрослых. Повторяет простые слова: «ау», «бах». По просьбе выполняет простейшие движения – «дай ручку», «сядь», «попрощайся». С удовольствием хлопает в ладоши. К девяти месяцам ребенок помнит свое имя, поворачивается лицом к позвавшему его человеку. Улавливает интонацию, эмоциональную окраску обращенной к нему речи.

**От 9 до 12 месяцев** бурно развивается психика малыша, возрастает его двигательная активность, улучшается координация движений.

Ребенок хорошо понимает простую речь, быстро усваивает названия различных действий, предметов; расширяется связь ребенка с окружающим миром, усложняется характер игры. Большой восторг вызывают музыкальные, шумные игрушки, игры со «звуковым сопровождением». В этом возрасте детям нравится хлопать дверью, двигать мебель. Малыш собирает и разбирает пирамидку, складывает мелкие детали в коробочку. Вынимает предметы из емкости. Часто перекладывает мелкие игрушки из коробки в ведро, высыпает, снова укладывает. Появляются смысловые игры: укачивание куклы, передвижение машинки. Выполняет простые просьбы взрослого. К концу года начинает понимать слово «нельзя». Звуки приобретают конкретный смысл: «мяу»-кошка. Закладывается способность к восприятию музыки. Для ребенка важно наблюдение за внешним миром.

**Сенсорное развитиe ребенка от рождения до года**

Сенсорные способности – это умение малыша видеть, слышать, осязать, обонять – т.е. воспринимать окружающий мир. В этом возрасте малыш усваивает множество новых движений. Его интересует все: и игрушки, которые вы ему показываете, и предметы, которые он видит вокруг себя. В этот период он совершенствует свои двигательные способности. Ребенок исследует свою одежду, одеяло, те предметы, которые находятся в поле его зрения и до которых можно дотянуться; исследует не только мир, который его окружает, но и самого себя. С полугода малыш начинает покорять пространство: он учится ползать и в полной мере овладевает контролем над собственным телом. Малоподвижный ребенок развивается медленнее, чем шустро ползающий по дому малыш: чем больше новых впечатлений получит ребенок, тем быстрее разовьется его мозг, и тем больше новых образов он сможет усвоить. В это время между ребенком и взрослым устанавливаются более сложные взаимоотношения. Разговаривать с детьми нужно просто, короткими фразами, подчеркивая интонацией наиболее значимые слова. Очень привлекают детей потешки коротенькие, прибаутки, песенки. Игры в этом возрасте становятся сложнее и интереснее. Стремясь выполнить какое-то задуманное действие, малыш проявляет настойчивость и сообразительность. Ребенок может выполнить некоторые просьбы, понимает обращенную к нему речь. Может построить башню из 2-3 кубиков. Узнает на фотографиях знакомых. Выполняет самостоятельно разученные действия с игрушками (катает, кормит, возит). Понимает названия предметов, действий, имена взрослых. Различает значения слов «можно» и «нельзя».

**Особенности развития ребенка от года до двух лет**

Второй год жизни – новый этап в психологическом и физическом развитии ребенка. Большинство детей в начале второго года жизни начинают ходить. Получив относительную независимость, ребенок пытается изучить окружающий его предметный мир. Ведущей в этом возрасте является предметная деятельность, ребенок овладевает предметными действиями, т.е. использует предмет в соответствии с его функциональным назначением. Ребенка второго года жизни отличает ярко выраженная познавательная активность, которая проявляется в любознательности, неуемном стремлении познать все, что он видит. Предметная деятельность протекает в форме как самостоятельных действий с предметами, так и совместной деятельности со взрослыми. В процессе игры ребенок усваивает назначение различных предметов, их свойства и способы обращения с ними. Малыш учится пользоваться ложкой, чашкой, расческой, мылом, полотенцем. У детей появляются отдельные игровые действия: накормить куклу, искупать, уложить ее спать, покатать на машине. Малыши начинают сооружать для игрушек разные постройки из конструкторов. Дети второго года жизни очень любят играть с пирамидками, вкладышами, матрешками. Появляются исследовательские действия руки.

Постепенное овладение предметными действиями способствует развитию всех психических процессов: восприятия, мышления, воображения, памяти, внимания.

Все основные психические действия ребенка: внимание, память, мышление – носят непроизвольный характер. Малыш не может управлять ими по собственному желанию, не в состоянии сосредоточиться или специально что-то запомнить. Он обращает внимание на то, что само привлекло его внимание, запоминает то, что само запоминается, яркие, эмоционально затронувшие его эпизоды.

Мышление ребенка данного возраста носит наглядно-действенный характер. Это означает, что познание окружающего мира происходит в процессе реальных предметных манипуляций. Очень важно для маленьких первооткрывателей поддерживать саму мотивацию исследования и познания окружающего мира.

Таким образом, на протяжении второго года жизни решающее значение для развития ребенка имеют его общение с взрослым и предметная деятельность.

**Сенсорное развитие ребенка от года до двух лет**

Сенсорные, иначе чувственные впечатления – это основа познания мира. Чем точнее ребенок различает свои ощущения – т.е. понимает, что именно он слышит, видит, осязает, обоняет, воспринимает на вкус, - тем быстрее он сможет развиваться.

Малыш постоянно спрашивает себя и окружающих: «Что это?» и «Какое оно?». Сейчас ему очень важно узнать, какого цвета солнце, большое оно или маленькое, какой оно формы, можно ли его потрогать и т. д. Получив ответы на интересующие его вопросы, ребенок сможет представить себе разнообразные предметы, сможет сравнить их, описать, систематизировать – так постепенно формируется человеческий разум.

На втором году жизни ребенка необходимо научить различать цвета, определять форму предмета и его величину.

**Особенности развития ребенка от двух до трех лет**

Третий год жизни – это период физического укрепления, быстрого развития психики и формирования основных черт личности ребенка. Увеличивается предел работоспособности нервной системы. Ребенок способен подолгу сосредоточенно заниматься игрушкой или каким-то делом, не отвлекаясь на остальные привлекательные предметы. Очень трудно в этом возрасте дается ожидание. На третьем году жизни особое значение приобретают развивающие игры: они необходимы для становления психики и физического совершенствования ребенка. В это время очень важно поддерживать интерес малыша ко всему новому. В этом возрасте быстрее запоминаются новые слова, правила. Начинают формироваться понятия «что такое хорошо и что такое плохо». Трехлетний ребенок умеет пользоваться многими предметами обихода, способен обслуживать себя, вступает во взаимоотношения с окружающими его людьми. Малыш с удовольствием разговаривает со взрослыми, выполняет элементарные правила поведения.

В возрасте двух-трех лет у ребенка активно развивается восприятие. Оно становится более точным и тонким. Малыш хорошо разбирается в понятиях: далеко - близко, много - мало; может различать предметы на ощупь, не глядя. Восприятие в этом возрасте весьма практично: малыш определяет форму, величину предметов, их положение в пространстве тогда, когда это необходимо для игры или удовлетворения собственного любопытства. Четкие представления о свойствах предметов ребенок может получить только действуя, манипулируя ими. Ребенок третьего года жизни может усвоить представления о 5-6 формах и всех основных цветах. В этом возрасте дети пробуют рисовать, лепить из пластилина.

В трехлетнем возрасте ребенок пытается действовать самостоятельно, стремится к независимости, что находит отражение в словах «я сам». Свои слова малыш сопровождает настойчивым «я хочу». Это и есть «кризис 3-х лет».

В 2-3 года ребенок способен самостоятельно одеваться и кушать.

Основной вид деятельности – игра. В игре развивается воображение ребенка. Сначала оно неотделимо от восприятия предметов и игровых действий с ними, но вскоре малыш начнет «придумывать» новые игры и фантастических друзей. В играх дети общаются друг с другом, принципам общения они учатся, подражая взрослым. Трехлетние дети очень доверчивы; самостоятельны в выборе объекта для подражания. Поступки в этом возрасте импульсивны, полностью зависят от ситуации. В сюжетной игре дети пытаются понять роли и правила взрослых, которые они наблюдают в жизни.

В этом возрасте внимание очень неустойчиво, ребенка всегда можно отвлечь новым, ярким предметом, действием. Малыш способен сосредоточить свое внимание на интересной картинке на 5-8 секунд и до 40 минут играть в одну и ту же игру.

Для малыша третьего года характерна зрительно-эмоциональная память. Ребенок сравнительно легко запоминает и воспроизводит движения и слова, но только в том случае, если с ними связаны какие-либо переживания.

**Сенсорное развитие ребенка от двух до трех лет**

Чувственный опыт малыша – это основа познания окружающего мира. Важно так организовать жизнь ребенка, чтобы он мог познакомиться с цветом, формой, величиной, осязаемыми свойствами предметов, музыкальными звуками, звучанием родной речи. В первую очередь у малыша должны сложиться представления об основных цветах спектра – черном и белом, далее основные цвета (красный, синий, желтый, зеленый), о пяти формах (круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, овал), двух разновидностях величины (большой и маленький).

Игрушки двух-трехлетнего ребенка должны быть яркими, но не пестрыми.

Исследуя предмет и сравнивая его с другим, ребенок использует способ соотнесения объектов (например, все круглое – это мяч, а все, что в бумажке, - это конфета). Малышу очень трудно усвоить названия цветов, формы, т.е. связать сам предмет и слово, которое его обозначает (если это круглое, то почему оно называется «шар», а не «мяч»). Родителям нужно терпеливо исправлять ошибки, чтобы не допустить закрепления неправильного понятия об этом признаке формы. Лучше всего ребенок воспринимает и запоминает новые сведения, когда ему удается потрогать, переложить предметы, которые с этими сведениями связаны.

Сначала научите ребенка соотносить однородные предметы по одному признаку (цвет), затем – разнородные тоже по цвету. Далее можно предлагать осуществление выбора объектов указанных цветов.

Полезно научить ребенка рисовать красками – это формирует у малыша отношение к цвету как к важнейшему свойству предмета.

Играя с кубиками, пирамидками, рамками-вкладышами, ребенок учится соотносить объекты по величине и форме.

Малышу нужно объяснять и показывать, что предметы бывают твердые, мягкие, хрупкие, прочные и т.д. Главное – накопление впечатлений.

*Вывод:* развитие восприятия происходит следующим образом: сначала малыш просто играет, манипулирует скакими-либо предметами и получает о них первое представление, затем он исследует свойства этих предметов – рассматривает, разламывает, пробует. В этот момент необходима помощь взрослого, который объяснит, какого цвета предмет, какой он формы. Расскажет, что шарики можно катать, колечки – крутить, а из кубиков лучше строить стенки, башенки, домики. Размер можно показать на примере машинки и кубиков: большого и маленького. Кубик размером больше, чем машинка не поместится в кузове.

Далее восприятие начинает происходить в основном в сознании ребенка и превращается в умственное действие.

Если ребенка не обучать систематически, его представления о мире окажется похожим на лоскутное одеяло – что заинтересовало, то и выяснил. Хаотично разбросанные образы и представления – не лучшая основа для сознательной деятельности.

**Практическиерекомендации**

**Упражнения для развития сенсорных способностей ребенка**

**от рождения до года**

**От рождения до трех месяцев**

**«Где пищит?»** Предложите малышу рассмотреть одну или две яркие игрушки-«пищалки». Покажите, как можно с ними поиграть. Потом спрячьте игрушки за спину и «попищите» ими. Попросите ребенка, ориентируясь на звук, поискать игрушки (может быть, малыш попытается до них дотянуться).

**«Что гремит?»** Покажите ребенку барабан, постучите в него: сначала громко, затем тихо. Затем возьмите малыша за ручку и постучите его ручкой в барабан: сначала громко, потом тихо.

**«Что звенит?»** Повесьте малышу на ручку колокольчик, а потом тихонько потрясите этой ручкой, чтобы малыш обратил внимание на звенящий колокольчик. Повторите несколько раз. Затем перевесьте колокольчик на другую ручку.

**«Какие разные игрушки»** Предлагайте малышу самые разнообразные игрушки: пусть малыш их рассмотрит, потрогает, подержит. Важно подбирать игрушки, которые отличаются по форме, материалу, цвету… Играя с ребенком, рассказывайте их название, какие они на ощупь, для чего они…

**«Достань игрушку»** Положите малыша на животик на твердую поверхность (ковер), а перед ним на расстоянии вытянутой руки – поставьте мягкую игрушку. Постарайтесь убедить малыша потянуться за игрушкой и достать ее.

**«Игрушка-пищалка»** Вложите в ручку малыша яркую резиновую игрушку со свистком. Легонько сожмите ее пальчиками ребенка – игрушка запищит. Возьмите другую похожую игрушку и покажите, как извлечь из нее звук. Попросите малыша сделать то же самое.

**«Погремушка»** Поднесите к малышу яркую погремушку и предложите ему взять ее. Когда малыш зажмет в кулачке погремушку, возьмите его за ручку и легонько потрясите. Повторяйте упражнение несколько раз.

**«Веселые игрушки»** Повесьте над кроваткой ребенка несколько игрушек, которые при прикосновении к ним издают звук ( бубенчики, колокольчики, погремушки). Возьмите малыша за ручку и дотроньтесь его пальчиками до игрушек – они начнут звенеть и вращаться. Повторите несколько раз. Дотроньтесь до игрушек ножкой малыша. Они снова начнут звенеть и крутиться.

**С трех до шести месяцев**

**«Зеркало»** Поднесите малыша к большому зеркалу, в котором он сможет увидеть себя во весь рост. Поговорите с ним. Покажите ему, где в зеркале он, где у него ручки, ножки, глазки. Покажите, где мама, его ручками покажите мамины глазки, носик, …

**«Ку-ку»** Закройте свои глаза руками, затем уберите их от лица и скажите: «ку-ку!» Возьмите ручки малыша в свои руки и его ручками закройте его глаза. Затем уберите его ручки и скажите: «ку-ку!» Спрячьте свое лицо за платком, спрячьте лицо ребенка за платком.

**«Где игрушка?»** Привяжите какую-нибудь яркую игрушку на узкую ленточку и медленно повращайте ее вокруг ребенка. Вскоре ваш малыш запомнит, откуда появляется игрушка, и будет ждать ее появления.

**С шести до девяти месяцев**

**«Возьми игрушку»** Положите ребенка на животик на палас, поставьте перед ним новую интересную игрушку. Заинтересуйте ребенка доползти к ней, взять ее в руки.

**«Найди игрушку»** Спрячьте игрушки за подушками, вызовите у ребенка интерес, найти игрушки.

**«Веселый мячик»** Посадите ребенка на пол, сядьте напротив и покатите в сторону ребенка мяч. Попросите ребенка оттолкнуть мяч в вашу сторону.

**«3 игрушки»** Дайте малышу в каждую ручку по игрушке. А затем достаньте новую игрушку и покажите ее ребенку. Игрушка должна заинтересовать малыша и вызвать желание взять ее. Ручки у ребенка заняты, поэтому ему придется сначала положить одну игрушку, а только потом взять новую.

**«Спрячь шарик»** Приготовьте красивую коробочку с крышкой. Снимите с коробочки крышку, положите в нее шарик и закройте коробочку крышкой. Затем снова снимите крышку и опять покажите шарик, приговаривая при этом: «крышку закрыли – шарик спрятался, крышку открыли – шарик нашелся».

**«Найди игрушку»** Возьмите в руки небольшой платок и любимую игрушку вашего ребенка. На глазах у малыша спрячьте эту игрушку под платок, но так, чтобы ее было немного видно. Посмотрите, как малыш будет доставать ее.

**«Машинка»** Покатайте машинку перед ребенком, попробуйте предложить малышу самостоятельно покатать машинку.

**«Юла»** Предложите ребенку хорошенько рассмотреть юлу. Покажите, как можно с ней играть. Теперь возьмите своей рукой ручку малыша и повторите те действия, которые производили сами. Попросите ребенка самостоятельно запустить юлу.

**С девяти месяцев до года**

**«Матрешка»** Возьмите матрешку. Откройте ее и достаньте из нее меньшую матрешку. Поставьте их рядом. Затем возьмите маленькую матрешку и спрячьте ее в большую. Потом предоставьте ребенку действовать самостоятельно. Обязательно похвалите ребенка.

**«Покатай куклу»** Вместе с малышом посадите в машинку с кузовом куколку или мягкую игрушку и покатайте ее.

**«Пирамидка»** Покажите малышу собранную пирамидку. На глазах у ребенка снимите с нее кольца, затем снова наденьте. Все свои действия сопровождайте речью. Несколько раз покажите малышу, затем предложите самому проделать все необходимое.

**«Башенка»** Из небольших деревянных кубиков постройте башенку (2-4 кубика) на глазах у ребенка. Разберите, повторите несколько раз. Предложите ребенку выполнить самостоятельно.

**«Мисочки»** Пластмассовые мисочки разной величины, из набора выбрать самую большую и самую маленькую. Прятать в большую маленькую. Перевернуть большую мисочку, на нее поставить маленькую.

**«Тоннель для машинки»** Из картонных коробок построить тоннель и прокатить через него машинку.

**Упражнения для сенсорного развития ребенка от года до двух лет (цвет, форма, величина)**

**«Разные фигурки»** Возьмите ведерко с крышкой и мелкие, удобные для ручки малыша игрушки разной формы и цвета: пирамидку, кубик, брусок (кирпичик), грибочек, яичко, мячик, цилиндр. Размер игрушек 3-5 см.

Покажите ребенку закрытое крышкой ведерко и расскажите, что там лежит. Потом снимите крышку и предложите малышу, заглянув в ведерко, рассмотреть сложенные там игрушки. Обхватите ручку ребенка своей рукой и помогите ему достать какую-нибудь игрушку. Похвалите малыша: «Молодец! Какую красивую игрушку ты вытащил из ведерка! Это кубик». Рассмотрите вместе кубик, поиграйте с ним. Поставьте вместе кубик на стол. Напомните малышу, что в ведерке есть и другие игрушки. Обхватив его руку, доставайте их по одной, рассматривайте их, играйте с ними, ставьте на стол. Когда вытащите и рассмотрите все игрушки, предложите ребенку сложить их обратно в ведерко. Выполняйте вместе, обхватив его руку своей.

**«Большой и маленький»** Возьмите два ведерка (большое и маленькое) и два комплекта кубиков (3 больших и 3 маленьких). В большое ведерко сложите большие кубики, а в маленькое – маленькие. Удерживая руку ребенка, вынимайте поочередно кубики, объясняйте их различие.

**«Разноцветные игрушки»**Возьмите ведерко с крышкой и комплект мелких игрушек красного, оранжевого, желтого, зеленого, синего, фиолетового, черного и белого цвета (например: помидор, апельсин, лимон, огурец, слива, цветок, жук, снеговик). Высота ведерка 12 см, размер игрушек 3-5 см. Покажите малышу ведерко и скажите, что там лежат игрушки. Предложите ребенку действовать самостоятельно: пусть снимет крышку и вытащит по одной все игрушки. Обязательно говорите малышу, как называется каждая игрушка. Все игрушки положите на стол в следующей последовательности: слева перед малышом красный помидор, затем оранжевый апельсин, потом желтый лимон, зеленый огурец, синяя слива, фиолетовый цветок. Черного жука и белого снеговика поставит сам ребенок. Пусть малыш рассмотрит эти игрушки. Теперь возьмите одну игрушку и опустите ее в ведерко. Остальные игрушки в ведерко должен положить ребенок.

*Не забывайте хвалить ребенка!!!*

**«Разные формы»** Возьмите коробку с двумя отверстиями: одним круглым и одним квадратным, кубики и шарики. Покажите малышу коробку с отверстиями. Обведите пальцем круглое отверстие и объясните ребенку, что в коробочке есть вот такое окошечко. Потом обведите квадратное отверстие, скажите, что это другое окошечко. Возьмите шарик и опустите его в круглое отверстие. Затем покажите кубик и опустите его в квадратное отверстие.

**«Матрешки»** Приготовьте две матрешки. Покажите малышу большую матрешку, потрясите ее и скажите: «Внутри что-то гремит». Потом откройте большую матрешку и покажите маленькую, которая находится внутри, вытащите ее. Закройте ее и поставьте обе матрешки на стол. Обратите внимание малыша на то, что одна матрешка большая, другая маленькая. Повторите несколько раз. Вновь открой те матрешку, спрячьте в нее маленькую и закройте большую. Можно поиграть маленькой матрешкой (например, спрятать в ладошке). Затем добавляем остальные матрешки.

**«Пирамидка»** Возьмите по пять колец больших и маленьких. Покажите сначала большой круг, затем маленький. Справа складывайте большие, слева маленькие, по одному. Предложите малышу разложить самостоятельно.

**«Разные фигуры»** Возьмите круги, квадраты, прямоугольники и треугольники, одинаковые по величине, цвету, фактуре (по 5 штук). Рассматривайте вместе с ребенком, называйте, раскладывайте по отдельным кучкам. Помогите ребенку самостоятельно разложить фигуры.

**«Цветные палочки»** Возьмите палочки 8 цветов: красного, оранжевого, желтого, зеленого, синего, фиолетового, черного, белого по пять штук. Раскладывайте по цвету, предложите разложить ребенку самому.

*Будьте эмоциональны в общении и игре с ребенком!!!*

**Упражнения для сенсорного развития детей**

**от двух до трех лет**

**«Угадай на вкус»** Нарежьте в тарелку небольшие кусочки овощей и фруктов. Предложите малышу закрыть глаза и разжевать какой-нибудь кусочек. Спросите, что это был за вкус и как называется то, что он ест.

**«Растопи лед»** Достаньте из холодильника 2 кубика льда, один дайте ребенку, другой возьмите себе. Предложите малышу растопить лед и прокомментировать, как это происходит.

**«Кто летает?»** Объясните малышу: «Я буду называть разные предметы, животных, птиц. Если назову что-нибудь летающее – подними ручки, нелетающее – хлопай в ладоши. Ракета? Голубь? Стол?» и т.д. Дайте малышу время подумать. Аналогично проводятся игры: «Что идет» и т. д.

**«Найди такой же»** Приготовьте 5 больших и 5 маленьких кругов. Диаметр маленького круга-3см, большого-4,5см. Смешайте круги, покажите ребенку со словами: «Это круги разные». Покажите сначала большие, затем – маленькие по одному (это круги большие, а это маленькие). Большие круги складывайте на широкую полоску бумаги, а маленькие – на узкую полоску бумаги. Свои действия комментируйте. Приложите два маленьких круга друг к другу, подчеркните, что они одинаковые. При сортировке третьей пары кругов спросите, куда нужно класть большой, а куда - маленький круг. Далее ребенок самостоятельно раскладывает круги. Варианты: используется в качестве формы квадрат, треугольник и т. д.; используются одновременно несколько фигур: круг и квадрат.

**«Где круг, а где квадрат»** Приготовьте 5 кругов и 5 квадратов, перемешайте их, объясните, что игрушки разные. Начните группировать по форме, затем попросите ребенка распределить фигуры на две группы. Варианты: прямоугольник и треугольник, 2 вида пуговиц и т. д.

**«Что куда»** Приготовьте 5 вкладышей круглой и квадратной формы и решетку с соответствующими отверстиями (можно использовать готовое пособие, можно изготовить самостоятельно из картона или фанеры). Объясните малышу, что вкладыши разной формы – круглые и квадратные, а в решетке сделаны разные окна, которые нужно закрыть кругами и квадратами. Покажите, как это делается и попросите ребенка продолжить. Варианты: используются разные геометрические формы.

Если малыш затрудняется, предложите ему опускать в большие и маленькие баночки большие и маленькие шарики – тогда ребенок сможет ощутить соразмерность вкладыша и окна. Можно использовать и другие аналогичные предметы, например класть шарики в контейнер для яиц. Продемонстрируйте ребенку, что шарики входят в гнезда, а кубики – нет. Пусть он сам попробует произвести действия с шариками. Если ребенок справляется с такой работой, попробуйте более сложные вкладыши – елочки, листочки, грибочки и т.д.

**«Подбери фигуру»** Приготовьте картинки, на которых нарисованы геометрические фигуры – квадрат, круг, прямоугольник, треугольник, овал, а так же несколько фигур.

Вначале предложите ребенку подобрать фигуру к ее изображению на картинке. Покажите малышу, как это нужно делать, а затем попросите его выполнить задание. Постепенно увеличивается количество фигур.

**«Подбери картинку»** Предыдущая игра выполняется наоборот: подбирается изображение к фигуре.

**«Большой и маленький»** Приготовьте большие и маленькие варианты одного предмета: ложки, пуговицы, игрушки, … Попросите малыша из каждой пары выбрать большой. Можно попросить малыша разложить предметы в две группы – большие и маленькие.

Вариант 1: попросите ребенка найти и показать вам большие и маленькие парные предметы домашней обстановки.

**«Прятки»** Приготовьте 5 больших и 5 маленьких кругов, квадратов, треугольников, прямоугольников и овалов. Попросите ребенка «спрятать» маленькие фигуры за большими (обязательно покажите, что маленькую фигуру легко накрыть большой, и тогда маленькую фигуру не будет видно).

**«Подбери образцы»** Приготовьте два мешочка, и в каждый положите образцы ткани различной фактуры. Предложите ребенку, не глядя, достать образец из одного мешочка и затем искать такой же на ощупь в другом мешочке.

Сперва образцов должно быть 2-3. Если малыш справляется с заданием, количество можно увеличить до 6-7. Обсудите с ребенком, какие это образцы на ощупь: гладкие, пушистые, шершавые и т. д.

**«Найди предмет такого же цвета»** Приготовьте разноцветные палочки (пуговицы): красные, оранжевые, желтые, зеленые, синие, фиолетовые, черные, белые. Перемешайте 5 желтых и 5 черных палочек и попросите малыша положить палочки одного цвета в одну сторону, а другого – в другую. Сперва сделайте это сами, спрашивая ребенка, куда класть предмет: «Где лежит палочка такого же цвета? Куда положить такую же палочку?» Затем положите желтую палочку вплотную к черной и объясните, что они разные. После этого палочки раскладывает ребенок. Полочки выкладываются на белом фоне.

**«Спрячь листок»** Приготовьте лист бумаги, одна половина которого окрашена в зеленый, а другая – в желтый цвет. Объясните, что бумага двух цветов. Дайте ребенку 6-8 вырезанных из бумаги листиков (одни желтые, другие – зеленые). Положите желтый листик на желтую половину бумаги, объясните, что листик спрятался, его не видно. Затем положите желтый листик на зеленую половину и подчеркните, что теперь его очень хорошо видно. Попросите ребенка спрятать листики.

**«Собери головоломку»** Приготовьте разрезанную на две (три) части предметную картинку. Вначале предложите ребенку собрать ее по образцу, а затем – самостоятельно.

**«Собери матрешку»** Сначала возьмите 2 матрешки и соберите их вместе с ребенком, обращая внимание малыша на размер игрушки. Затем добавьте еще две фигурки. Можно помогать малышу советом: «Возьми самую маленькую» и т.д. Если ребенок хорошо справляется с заданием, добавьте еще 1 матрешку.

**«Собери пирамиду»** Приготовьте 2 кольца разного размера и наденьте сами каждое кольцо на стержень, сопровождая свои действия словами. Затем снимите кольца и предложите малышу повторить то, что вы делали. Когда порядок установки двух колец будет усвоен, добавьте дополнительные кольца. Если ребенок затрудняется, предложите ему разложить кольца на столе и сравнить их размеры.

*Собирая матрешку, ребенок соотносит части игрушки по форме, величине, детали одежды – по цвету. Играя с кубами-вкладышами, учитывает форму и величину предметов.*

**«Заклей дырки»** Возьмите любую картинку или фотографию из журнала, вырежьте из нее квадраты, кружки, треугольники. Наклейте картинку «с дырками» на белый лист бумаги и предложите ребенку закрыть образовавшиеся на картинке «белые пятна» фигурками, которые из нее вырезаны.

*Используя разнообразные детали строительного материала, обучаем малыша конструированию.*

**«Построй поезд»** Из 10-12 кубиков строим поезд, проговариваем свои действия. Просим ребенка самостоятельно «цеплять» вагончики.

**«Построй заборчик»** Из 10-12 кубиков 2-х цветов строим «забор», располагая кубики поочередно вплотную друг к другу.

**Построй башенку»** Приготовьте 10-12 кубиков. Объясните ребенку, как укладывать кубик на кубик, и покажите ему. Постройте с ребенком различные башенки, сравните их высоту, цвет.

**«Чего не хватает»** Расставьте на столе 5-6 знакомых малышу игрушек: мишку, зайца, петуха, …, попросите его внимательно посмотреть и отвернуться, затем уберите игрушку. Спросите: «Чего не хватает?». Усложняем, вводя по одной игрушке и спрашиваем: «Что добавилось».

**«Сделай, как было»** Расставьте на столе 5 знакомых малышу игрушек (машинка, кубик, …). Предложите посмотреть, где что лежит, и отвернуться, предупредив, что переложите одну игрушку. Затем попросите сказать, что изменилось.

**«Угадай, что я делаю»** Предложите ребенку догадаться, какие действия вы будете выполнять. Показывайте без слов, как вы умываетесь, чистите зубы и т.д., а ребенок называет действия (если речь отсутствует, проговаривайте после показа сами название действия).