

## **ПРОТЯНИТЕ РЕБЕНКУ РУКУ**

**Баканова Л.М.**

**Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 37» г. Оренбурга**

Детская психология - тонкий и сложный предмет, ведь именно в детстве закладывается фундамент для взрослой жизни. Попробуем ответить на вопрос, какие сложности встречаются родителям чаще всего и как воспитать малыша психологически здоровым и уверенным в себе взрослым.

Каждый ребенок – это уникал, это интересный развивающийся микрокосмос, не обремененный стандартами, это «креатив» в чистом виде. К тому же, детская психология – это не только ребенок, это, как минимум, еще двое взрослых, его семья, как правило, именно в этом аспекте и нужно рассматривать ребенка.

Чаще всего современных родителей интересуют вопросы взаимоотношений ребенка и родителя, отношения в подростковой среде, страхи, повышенная тревожность, в последнее время все больше стали нарастать проблемы, связанные со сдачей ЕГЭ (тревожное психосоматическое состояние), с эмоциональными перегрузками (насыщенная школьная жизнь, обилие кружков и секций).

Все эти проблемы создают сами же взрослые, от чего страдают вместе со своими детьми. Какие же самые распространенные ошибки родители допускают в воспитании детей чаще всего?

Родителям важно слушать и слышать своих детей. И хотя у взрослых много разных обстоятельств, много разных дел и проблем. У многих мам и пап насыщенный график, им зачастую трудно остановиться и выслушать про сломанную куклу или переживания, связанные с поломкой машинки. Но, внимание, взрослые - это первый диалог доверия, затем проблематика будет взрослеть, а сохраниться ли желание у ребенка поделиться с родителями своими проблемами и трудностями? Вот это вопрос. Закрывшись один раз или два, не придав значения рассуждениям юного гения, родители сами отдаляются и отдаляют от себя своих детей. А потом возникает искреннее удивление: а почему подросток о своих планах, увлечениях или интересующих его вопросах охотнее рассказывает чужим людям, нежели своим родителям. Родители вынуждены обращаться к психологу за помощью в общении с собственным ребенком.

Непростые ситуации возникают во взаимоотношениях не только с трудностями ребенка, но и восприятием взрослых самой ситуации, которые не готовы или не желают даже рассмотреть позицию ребенка. «Измениться должен ребенок!» - вот позиция взрослого. Но зачастую необходимо, чтобы взрослый изменил свое отношение, посмотрел на ситуацию шире, глубже, возможно, без излишней эмоциональной окраски. Желание понять и принять

позицию ребенка обязательно сыграет роль и поможет построить отношения между родителем и подростком. Возможно, воспоминания о своих чувствах, переживания при школьных неудачах, при выстраивании отношений, освежит опыт переживания собственных обид. Важно рассказывать подростку, что вам тоже бывает страшно, обидно, вы тоже испытываете разочарование. Важно делиться тем, что вам помогает выходить из конфликтных ситуаций, но при этом обязательно обговаривайте, какой выход ребенок видит сам из сложившейся ситуации.

Общение взрослого и ребенка должно происходить в доброжелательной и доверительной обстановке. Взрослый должен помочь раскрыться ребенку, здесь возможно применение доступных психологических средств, таких как игра, рисунок, сказки.

Одним из самых древних и полезных способов общения с малышом является пальчиковая гимнастика, которая помимо развлечения оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка. С давних времен известно, что регулярные упражнения для рук и пальцев улучшают память и работу внутренних органов.

Не случайно в старину мудрые люди играли в пальчиковые потешки, а их мудрые дети донесли эти игры до наших дней. Значит, чувствовали полезность таких занятий, хотя понятия не имели, что много позже ученые обнаружат на коре головного мозга соседство речевой моторной зоны (центр Брока) и двигательной, которая отвечает за кисти рук, то есть еще наши предки, совершенствуя мелкую моторику, совершенствовали речь.

Но роль пальчиковой гимнастики не только в развитии мелкой моторики. Ведь пальчиковые гимнастики – это в первую очередь, игра. Это и занимательные стишки и потешки, когда ребенок должен воспроизвести ручками часть услышанного, или ролевые игры. Поэтому, такая гимнастика не только благотворно влияет на развитие моторики, но и способствует установлению эмоционального и телесного контакта с ребенком. А это тоже очень важно.

Через диалог и свободную игру ребенок получает возможность выразить свои чувства, переживания, научиться их контролировать, отрабатывать новые навыки общения, взаимодействия.

Чему обучается ребёнок в игре?

1. Эмоционально вживаться в сложный социальный мир взрослых.
2. Переживать жизненные ситуации других людей как свои собственные.
3. Сделать для себя открытие: желания и стремления других людей не всегда совпадают с моими.
4. Уважать и верить в себя.
5. Надеяться на собственные силы при столкновении с проблемами.
6. Свободно выражать свои чувства.
7. Переживать свой гнев, зависть, тревогу и беспокойство.
8. Делать выбор.

Используя игру, как средство общения, взрослый должен освоить правила игры, так как это прежде всего психологический прием (о чем ребенок не должен подозревать):

Игра научит нас:

- говорить с ребёнком на его языке;
- преодолевать чувство превосходства над ребёнком, свою авторитарную позицию;
- открывать для себя способ обучения через подражание образцам;
- любить детей такими, какие они есть;
- оживлять в себе детские черты: непосредственность, искренность, свежесть эмоций.

Играя, мы можем научить детей:

- смотреть на себя со стороны;
- предвидеть стратегию ролевого поведения;
- делать свои действия, чувства понятными для играющих;
- доверять друг другу;
- стремиться к справедливости, преодолевать стремление не только доминировать, но и соглашаться, подчиняться в игре.

Взрослые не должны не брать во внимание эмоциональные перегрузки, не все родители понимают, что все должно быть по силам ребенка. На первом этапе введения ребенка в спорт или любую другую область ребенок может сам выбрать, что ему нравится (нравится ли тренер, место, форма занятий), а если от шестилетки требовать высоких спортивных или творческих побед, то этим вообще можно разрушить мотив занятий в дополнительной секции или в учебе в целом. В результате чего чаще всего можно услышать: «Он или она вообще ничего не хочет! Ни к чему не стремится...».

Взрослые должны останавливать себя в своих попытках навязать собственное мнение. Должны учитывать то, что дети имеют право на свои ошибки, свои победы, на формирование своей точки зрения. Задача же родителей – качественно сопровождать данный процесс, но не давить на ребенка своим «авторитарным» мнением. Конечно, сложно оставаться на позиции сопровождающего, но всегда стоит принимать и уважать личное пространство и точку зрения ребенка, тогда построение настоящей дружбы становится легче.

В помощь взрослым психологи предлагают так называемые «Заповеди родительства»:

- Верьте в своего ребенка и доверяйте ему.
- Позволяйте ребенку играть с любым материалом (за исключением опасного для здоровья).
- Не ругайте ребенка за ошибки.
- В занятиях ребенка находите достойное похвалы.
- Учите ребенка свободно общаться со взрослыми любого возраста и детьми.
- Помогайте ребенку стать личностью.

- Не существует тем, которые полностью исключены для обсуждения с ребенком.
- Давайте ребенку возможность по-настоящему принимать решения.
- Будьте объективными в оценках своих чувств к ребенку.
- Обязательно выделите время для игр, занятий, общения с ребенком.
- Позволяйте ребенку самостоятельно выполнять основную часть работы, за которую он взялся, даже когда вы не уверены в положительном результате.

*Список литературы*

1. *Главное быть на стороне ребенка // Дара.оренбург. – 2015. - №7. – С. 30-31.*
2. *Владимир Леви “Мой нестандартный ребенок”*
3. *Юлия Гиппенрейтер “Общаться с ребенком как?”*