***Адаптация ребенка в детском саду***



**Адаптация в детском саду** - сложный процесс, разобраться в котором помогут наши советы для родителей.

Детсадовская дезадаптация встречается чаще, чем школьная, но на нее реже обращают внимание и родители, и специалисты, считая чуть ли не нормой ежеутренний плач перед расставанием с мамой, постоянные респираторные заболевания, резкий контраст между поведением ребенка в саду и дома.

В последние годы получило распространение странное мнение, что лучше отдавать ребенка в детский сад до трех лет - якобы он легче адаптируется в новой среде, меньше возникает проблем с приучением к детскому саду. Действительно, как правило, ясельные дети - это очень удобно. Воспитателя называют мамой, любят детский сад, идут туда с удовольствием, легко остаются даже на пятидневку. Но нужно твердо помнить, что у таких детей нарушается развитие естественного чувства привязанности к родителям, к дому. Теряется ощущение семьи как самого ценного и дорогого, что в дальнейшем может сослужить плохую службу во взрослой жизни.

Поэтому сразу стоит отметить: если у вас есть возможность посидеть с ребенком до 3-4 лет, не отказывайтесь от нее. Здесь же можно заметить, что рождение второго ребенка - это не повод отвести старшего в детский сад. Старший уже с двухлетнего возраста будет вам не обузой, а помощником: принести-унести одеяльце, пеленку, погреметь погремушкой. Налаженный с детства контакт между детьми - это хороший фундамент для их будущих взаимоотношений.

Если малыш осенью должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время **подготовить его и себя к этому событию**:

1. **ПЕРЕСТАНЬТЕ ВОЛНОВАТЬСЯ!** Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.
2. **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ**на режим дня ребенка! За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.
3. **ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИУЧИТЬ** ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 11 до 13 часов - время прогулки в саду). По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.
4. **МАКСИМАЛЬНО** приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.
5. **ЗАКАЛИВАТЬ** нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое - это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.
6. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, **НЕОБХОДИМО ИЗМЕНИТЬ** только сложившуюся "традицию" расставания. "Почетной обязанностью" малыша может стать помощь маме при сборах на работу ("А ну-ка неси мою "рабочую сумку" или "Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?"), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна. Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама. На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.
7. **ПРОСЛЕДИТЕ**, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант. Хорошо, если у вас летом на даче образуется большая детская компания. Договоритесь с мамами и следите за детьми по очереди. Но с условием, что в течение оговоренного времени дети не могут покидать вашу самодеятельную группу и должны решать все возникающие вопросы только друг с другом и с "дежурной" мамой.
8. **ПРИУЧИТЕ РЕБЕНКА** выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослывет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

***Памятка для родителей первоклассников***



В 6-7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии только в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

**1.Правило**
Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7- летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

**2.Правило** Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

**3.Правило** Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

**4.Правило** Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

**Несколько коротких правил:**

* Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
* Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
* Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
* Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
* Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
* Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
* Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
* Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
* Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
* Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
* Признавайте права ребенка на ошибки.
* Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
* Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
* И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

***Как помочь ребенку быстрее адаптироваться к школе***



**Период адаптации** - очень сложный и важный этап для вашего ребенка-первоклассника. Обычно он длится от одного до трех месяцев, но бывает, что затягивается и на более длительный срок. У очень многих детей наблюдаются в это время различные психологические нарушения: некоторые из них очень шумны, крикливы, с учителями ведут себя довольно развязно; другие, напротив, зажаты, скованны, излишне робки. Бывают и нарушения сна, аппетита, различные капризы. Все эти отклонения связаны с огромной нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, ведь требования к нему резко увеличиваются.

Часто бывает так, что ребенок может прекрасно учиться, быть отличником и, тем не менее, испытывать серьезные нервные срывы, которые выражаются в частых заболеваниях. И аспирином здесь вы не обойдетесь. Если вы почуяли неладное с вашим малышом, обязательно обратитесь к школьному психологу. А для начала прислушайтесь к нашим **советам**:

* Родители должны быть особенно внимательны к ребенку в период адаптации к школе. Рекомендации самые что ни на есть банальные: полноценный отдых первоклассника с обязательными прогулками на свежем отдыхе, регулярный режим питания со всеми необходимыми витаминами.
* Не загружайте новоиспеченного ученика внешкольными занятиями - кружками, секциями.
* Дома - без оценок. Помните, что многие впоследствии гениальные люди не отличались большими успехами в начальной школе.
* Поговорите с ребенком и объясните, что он уже взрослый и что в школе обращаться с ним будут не только так, как он привык раньше.
* Даже если вы каждый день провожаете и встречаете первоклассника, дорога до школы должна быть ему хорошо знакома. Несколько раз, не торопясь, прогуляйтесь с ребенком до школьного здания. По пути обратите его внимание на светофоры, подземные переходы, опасные участки пути. На всякий случай научите ребенка самостоятельно отпирать и запирать дверь. И помните, что он обязательно должен иметь запасной ключ от квартиры.
* В школу будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его утром, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
* Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать.
* При прощании не напутствуйте ребенка: «Смотри, не балуйся» или «Веди себя хорошо», «Чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п. Лучше будет, если вы пожелаете ему удачи, подбодрите его, найдете несколько ласковых слов. У вашего первоклассника впереди трудный день.
* Встречайте после школы ребенка спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться впечатлениями, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
* Чаще разговаривайте о вашем ребенке с учителем. Выслушав его замечания, не торопитесь устраивать «взбучку» и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем проходил без ребенка.
* Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки».
* Во время приготовления уроков не «сидите над душой», дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («Не волнуйся, все получится», «Давай разберемся вместе»), похвала помогут лучше.
* Старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми, не зависят от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
* Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, разговоры с другими членами семьи.
* Если у вас что-то не получается, возникают трудности во взаимоотношениях с ребенком, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней и литературу для родителей.
* Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое настроение. Чаще всего - это показатели утомления и трудностей в учебе.

***Профилактика психоэмоционального напряжения у детей***

Дорогие родители! Помните, что ребенок с 3 лет уже может учиться контролировать свое поведение! Дети могут быть робкими, замкнутыми, агрессивными, плаксивыми, несобранными, излишне активными, конфликтными и беспокойными. Часто это следствие какой-то «детской» проблемы, в которой мы с Вами еще не разобрались. Либо не можем ничего сделать с присутствием этой проблемы в жизни нашего ребенка.

Лучше всего, если Вы владеете приемами саморегуляции (самоуспокоения) и можете научить им малыша.

Существует очень много упражнений на снятие психоэмоцинального напряжения. И лучше начинать учиться им прямо сейчас, чтобы когда возникнет какая-то трудность ребенок мог сам ее преодолеть.

Вот **несколько игр для агрессивных или злящихся детей**:

1. «Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет) - Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».
2. «Детский футбол» (для детей с 4 лет) - Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Замечание: Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.
3. «Тигр на охоте» (для детей с 5 лет) - Взрослый – тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получат шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5 – 6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

Еще **несколько игр для робких и застенчивых детей**:

1. «Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи» (для детей с 5 лет) - Ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание». «А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.
2. «Психологическая лепка» (авторская, для детей 5 лет) - В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: «морскую звезду» (можно лежа на ковре) и показать, как она движется. Ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т.д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.
3. «Поводыри» (для детей с 6 лет) - Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, Затем траектория и скорость движения увеличивайся. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

 **Несколько игр для испуганных и неуверенных в себе детей**:

1. «Качели» (для детей с 4 лет) - В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2–3 минуты.Предупреждение: Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Затем участники меняются местами.
2. «Гармоничный танец» (для детей с 6 лет) - В игре участвуют двое. Один закрывает глаза (Лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться. Предупреждение: Не допускать смены ролей, то есть ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешить ведомому выполнять упражнение сначала с открытыми глазами.
3. «Маски» (для детей с 6 лет) - Минимальное количество участников – 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать. Совет: Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

 **Упражнения для самоуспокоения**:

1. «Возьмите себя в руки» (для детей с 5 лет) - Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».
2. «Врасти в землю» (для детей с 5 лет) - «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».
3. «Стойкий солдатик» (для детей с 5 лет) - «Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»
4. «Гора с плеч» (для детей с 5 лет, авторское) - Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5 – 6 раз, и тебе сразу станет легче.

Эти игры полезны как для самого ребенка, так и для играющих с ним взрослых. Побудьте немного детьми! Поиграйте! И покажите, как можно успокоиться, переключиться на полезное и тихое занятие.

***Гиперактивность – что это?***

В первую очередь, это медицинский неврологический диагноз. Наш мозг развивается неравномерно и процессы возбуждения формируются раньше, чем процессы торможения, практически у всех. Например, мы наблюдаем, что малыш, бегает, веселится, балуется, и считаем, что все в порядке, как вдруг!...

Начинаются капризы, истерика... Что же случилось? Ребенок переутомился. Он бегает не потому, что полон сил, а наоборот, потому что истощен и не может остановиться. И истерика – это крайнее проявление этого утомления.

Такое случается со всеми детьми, и они не обязательно являются «гиперактивными». Это может быть просто разрешаемое взрослыми поведение: «избалованность» или «педагогическая запущенность». Поэтому, если у вас есть подозрение, что с вашим малышом что-то не так: посетите врача-невролога, который проведет специальную диагностику и примет решение – нужны ли медицинские препараты или достаточно только педагогического воздействия.

**Основным признаком гиперактивности является дефицит внимания** (врачи так и пишут: «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ)). Ребенок не может долго удерживать внимание (задает много вопросов, но не слышит ни одного ответа), не слышит, что ему говорят (восприятие исключительно речевой инструкции формируется к 5-6 годам), совершает импульсивные поступки (и не может их объяснить), двигательно расторможен (не сидит и не стоит спокойно, отвлекается сам и мешает окружающим). Дети с гиперактивностью во время занятия могут мешать другим детям, шуметь, вертеться.

Что в этом случае может сделать взрослый? Привлечь к себе внимание с помощью тактильного контакта (обнять, взять за руку), либо дать отдельное задание, дополнительное поручение. Этим детям требуется больше внимания взрослого, ведь не нужно забывать, что ребенок просто не может вести себя так, как нам хочется, ему нужна наша помощь и поддержка, а не замечания.

Чтобы помочь гиперактивному ребенку необходим **комплекс мер**:

*Во-первых*, это медицинская консультация.

*Во-вторых*, собственно педагогические воздействия. В каждом конкретном случае это могут быть разные меры. Однако, основополагающие принципы таковы:

* Режим дня как можно более четкий. Если у вас запланированы мероприятия в выходной день, постарайтесь найти время, чтобы ребенок все равно смог отдохнуть и успокоиться.
* Система разрешений и запретов. Причем запретов должно быть немного, они должны быть объяснены и иметь форму правил. Например: «когда мы переходим через дорогу, нужно держать меня за руку». И объяснения: «потому что на дороге опасно / потому что я за тебя волнуюсь...» И правило выполняется всегда. Если ребенок делает что-то не то, лучше говорить не «нельзя», а «можно, только другое».
* Снизить нагрузку на ребенка: давать больше перерывов, уменьшать время занятия, не требовать педантичности и аккуратности в начале работы. Отмечать не то, что не получилось, а то, что выполнено правильно. И вся работа получается лучше, если ребенок еще не устал: с утра, в начале занятия.
* Дать ребенку возможность быть успешным, найти то, за что его можно похвалить.
* Чаще использовать тактильный контакт: (объятия, пальчиковые игры, массажи).

Все эти правила можно применять к любому ребенку, независимо есть ли у него диагноз «гиперактивность» или нет.

***Психологическая готовность к школе***

**Готовность к школе** – это термин, который используется в психологии для обозначения такого уровня физического, психического и социального развития ребенка, который необходим для успешного усвоения школьной программы без ущерба для его здоровья.

**Психологическая готовность** к обучению в школе включает в себя:

* интеллектуальную готовность
* мотивационную готовность
* волевую готовность
* коммуникативную готовность.

**Интеллектуальная готовность** предполагает развитие внимания, памяти, сформированные мыслительные операции анализа, синтеза, обобщения, умение устанавливать связи между явлениями и событиями.

**Мотивационная готовность** подразумевает наличие у ребенка желания принять новую социальную роль – роль школьника. Поэтому очень важно, чтобы школа была для него привлекательна своей главной деятельностью – учебой. Сформировать любовь к школе до начала учебного года трудно, поскольку невозможно полюбить то, с чем не сталкивался. Достаточно дать понять ребенку, что учеба – это важный процесс.
Следует давать ребенку только позитивную информацию о школе. Помните, что ваши оценки и суждения с легкостью заимствуются детьми, воспринимаются некритично. Ребенок должен видеть, что родители спокойно и уверенно смотрят на его предстоящее поступление в школу.
Причиной нежелания идти в школу может быть и то, что ребенок не «наигрался». Но в возрасте 6-7 лет психическое развитие очень пластично, и дети, которые «не наигрались», придя в класс, скоро начинают испытывать удовольствие от процесса учебы.

**Волевая готовность** предполагает наличие у ребенка способностей ставить перед собой цель, принять решение о начале деятельности, наметить план действий, выполнить его, проявив определенные усилия, оценить результат своей деятельности, а также умения длительно выполнять не очень привлекательную работу.
Развитию волевой готовности к школе способствует изобразительная деятельность и конструирование, поскольку они побуждают длительное время сосредоточиваться на постройке или рисовании.

**Коммуникативная готовность** проявляется в умении ребенка подчинять свое поведение законам детских групп и нормам поведения, установленным в классе. Она предполагает способность включиться в детское сообщество, действовать совместно с другими ребятами, в случае необходимости уступать или отстаивать свою правоту, подчиняться или руководить.

***Игры для развития психических процессов у детей***

**«Найди отличие»**
Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

**«Ласковые лапки»**
Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**«Угадай, что нарисовано».**
Взрослый рисует у ребенка на ладошке (спинке, коленке) геометрические узоры, цифры или буквы. Ребенок должен угадать, что Вы нарисовали. Потом поменяетесь ролями.

**«Угадайпо описанию»**
Взрослый предлагает угадать о чем (о каком овоще, животном, игрушке) он говорит и дает описание этого предмета. Например: «Это овощ. Он красный, круглый, сочный» (помидор). Можно меняться ролями.

**«Кто лишний? (что лишнее?)»**
Скажите ребенку несколько слов. Одно из них должно быть «лишним». Например: «Яблоко, слива, огурец, груша»; «храбрый, злой, смелый, отважный»; «час, минута, лето, секунда». Ребенок должен объяснить что лишнее, почему, как можно назвать одним словом все остальное. Также можно меняться ролями.

**«Слова»**
1. Называйте с ребенком по очереди слова, начинающиеся на одну и ту же букву.
2. Называйте с ребенком по очереди слова. Каждое следующее слово начинается на ту букву, на которую заканчивается предыдущее.

**«Города»**
Вы с ребенком называете названия городов таким образом, чтобы каждый следующий город начинался на ту букву, на которую заканчивался предыдущий. Можно играть с картой мира перед глазами.

**«Отвечай быстро»**
Взрослый называет цвет (вкус, форму), ребенок должен быстро назвать предмет этого цвета (вкуса, формы).

**«Небылицы»**
Взрослый составляет рассказ, включая в него небылицы: «Вчера иду я по дороге, солнышко светит, темно... листочки синие под ногами шуршат... И вдруг из-за угла как выскочит собака, как зарычит на меня «Ку-ка-ре-ку!» ... и рога уже наставила.... Я испугался и убежал. А ты бы испугался?». Ребенок должен заметить их и объяснить, почему так не бывает.

**Главное правило всех игр: Вам всем должно быть интересно и весело!**

***4 основные причины серьезных нарушений поведения детей***

**Первая причина – борьба за внимание.**
Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: непослушание. Родители то и дело отрываются от своих дел, сыплют замечания... Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

**Вторая причина – борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки.**
Знаменитое требование «я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Но им становится особенно трудно, когда родители общаются с ними, в основном, в форме указаний, замечаний, опасений. Родители считают, что приучают детей к порядку.
Это необходимо, но весь вопрос в том, как это делать. Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает восставать. Смысл такого поведения для ребенка – отстоять право самому решать свои дела, и вообще, показать, что он личность.

**Третья причина – желание отомстить.**
Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные: родители более внимательны к младшему; развод родителей; родители постоянно ссорятся... И снова в глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности – все те же протесты, непослушание, неуспеваемость в школе.
Смысл «плохого» поведения в этом случае можно выразить так: «Вы сделали мне плохо – пусть и вам будет тоже плохо!».

**Четвертая причина – потеря веры в собственный успех.**
Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у ребенка могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба. Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а внешним поведением он показывает: «Мне все равно», «И пусть плохой», «И буду плохой!».

***Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми!***

Время от времени спрашивайте мнение детей по различным вопросам, вместо того чтобы поучать их. Разговаривать с детьми по душам очень полезно, причем не второпях и с предубеждением, «с высоты прожитых лет», а на равных, серьезно интересуясь их желаниями, заботами, выводами. Это очень важно для ребенка – увидеть, что взрослый человек с уважением относится к нему, к его мечтам и желаниям.

Откройтесь для общения со своим ребенком. Слушайте его, попробуйте понять, что он думает, чувствует. Не навязывайте ребенку свою точку зрения. Уважайте неповторимость вашего ребенка и позвольте ему самовыражаться так, как это свойственно только ему! Ваш ребенок все равно не сможет быть вашей улучшенной копией. Он может быть только самим собой!

Слова и поступки взрослых, обращенные к детям, должны быть ласковыми и основанными на чувстве любви.
Вы не сможете стимулировать уважение в отношениях с вашим ребенком. Это должно идти изнутри. Если вы хотите просто следовать технике, которую порекомендовал вам «специалист», эти дети почувствуют подвох. Вы должны быть искренними. Вы должны быть примером для своих детей. Дети заимствуют скорее модели поведения родителей, чем их слова. Если дети почувствуют в своих родителях неискренность, они отвернутся. В любом случае они совершенно не будут копировать своих родителей, потому что четко определяют фальшь.

Говорите своим детям, что вы сами хотели услышать от своих родителей. Говорите о своей любви. Повторяйте снова и снова: «Я люблю тебя!» и не думайте, что вы избалуете своего ребенка. Много любви не бывает. Детей нельзя «испортить» любовью – только ее отсутствием. Любовь для ребенка – это такая же естественная и жизненно необходимая потребность, как вода, пища, сон... Ваша любовь наполняет жизнь ваших детей чувством защищенности, теплом и радостью. А счастливые дети – это высшее счастье для родителей.

Вы хотите измениться и изменить к лучшему жизнь ваших детей? Тогда прямо сейчас скажите себе уверенно и твердо: «Я выбираю счастье для себя и своего ребенка», «Я создаю прекрасный и счастливый мир для себя и для своих детей!»
Помните, что любые изменения нужно начинать в первую очередь с себя. Если вы хотите, чтобы ваши дети были счастливы, научитесь сами быть счастливыми. Если вы хотите окружить своих детей любовью, которой вам самим не хватало в детстве, научитесь сначала любить самого себя. Если вы хотите создать со своими детьми теплые, доверительные отношения, научитесь, прежде всего, доверять самому себе и жизни. Дети перенимают наш общий жизненный настрой.

**Если мы счастливы, наши дети учатся у нас быть счастливыми. Если мы несчастны, наши дети учатся быть несчастными. Исключений здесь не бывает.**