

Педагог- психолог

Готовимся к школе

Все родители всегда хотят, чтобы их ребенок был самым умным, самым успешным и самым смышленным.

Рецепт хорошей учебы прост, но он потребует непосредственно участия родителей в этом — все начинается с родительского дома. И это не наши выдумки. Эта теория доказана учеными.

1. **Читать вслух.** Четверо исследователей из Детского медицинского центра города Цинциннати доказали практическим путем, что чтение вслух напрямую влияет на развитие детского мозга. В момент чтения вслух задействуются те части мозга, которые отвечают за аудиовосприятие. Более того, чтение вслух -это залог что ваши дети будут читать больше и лучше, когда подрастут. Самый лучший способ привить любовь к книгам и развить воображение ребенка — это читать вместе с ним.
2. **Говорит «спасибо».** Исследования, опубликованные на сайте журнала Forbes, показывают, что простая благодарность несет в себе множество плюсов. Только один раз сказанное «спасибо» за что-либо улучшает психологическое состояние, укрепляет психику, снижает агрессию и служит гарантом для новых знакомств. Поэтому научите детей ценить то, что они имеют, и благодарить за то, что они получают от других людей.
3. **Воображение.** Университет в Тель-Авиве провел эксперимент с участием 6-9-летних детей. Ученые хотели узнать, как отдаленность от объектов влияет на абстрактное мышление ребенка (последнее, в свою очередь, напрямую связано с воображением). Детям показывали картинки от собственной парты до Вселенной и в обратном порядке, а после давали пройти простой тест на уровень креативности. Участники, которые видели, как их маленький мир расширяется до размеров Вселенной, показывали лучшие результаты, чем те, чей мир сужался до размеров школьной парты. Размышление «наружу», а не «вовнутрь», настраивает детей на фантазии, помогает им увидеть предмет с разных точек зрения, мыслить за пределами понятия «сейчас». Не спешите говорить детям, что они выдумывают, лучше обсудите эту выдумку с ними, рассмотрите ее со всех сторон. Детское воображение не знает границ, и незачем возводить их искусственно.
4. **Настольные игры.** Играя в настольные игры с детьми, вы учите их красиво и достойно проигрывать и выигрывать, плюсом вы учите ребенка стратегии. Более того, некоторые исследования, например, опубликованное в журнале «Развитая психология», указывают на пользу игр, заставляющих ребенка считать количество клеток, на которые нужно продвинуть фишку. Исследование «Psychological Science» показало, что головоломки, кубики и настольные игры

помогают развить у детей пространственное и логическое мышление. Потратьте час в день и сыграйте с вашими детьми, например, в «Монополию»: это стратегия, которая учит считать, читать и мыслить на несколько ходов вперед.

5. ***Цените природу.*** Journal of the Study of Religion, Nature and Culture изучил взаимоотношение детей с природой и выяснил, что даже простое времяпрепровождение на улице заставит ребенка чувствовать себя более одухотворенно. Дети, играющие на воздухе 5-10 часов в неделю, говорят, что ощущают духовную связь с землей и чувствуют себя обязанными защищать ее. Чем больше времени дети проводят на улице, тем крепче становится их здоровье, да и настроение заметно повышается. Даже Всемирная Организация Здоровья рекомендует детям как минимум час в день уделять физическим упражнениям на воздухе — интенсивным или не очень. Более того, дети, которые в школе проводят больше времени на улице, имеют меньший шанс стать близорукими.
6. ***Доброта спасет мир.*** Дети, которые проявляют доброту друг к другу, счастливее и пользуются большим признанием у своих сверстников. Пять ученых из Калифорнийского университета провели небольшой эксперимент: они исследовали детей 9-11 лет из 19 разных классов в Ванкувере на протяжении месяца. Им было предложено делать три добрых дела в неделю или посетить три новых места на выбор. Какое бы решение они ни приняли, их самочувствие через месяц заметно улучшилось, они чувствовали себя счастливее. Однако дети, совершавшие добрые поступки, достигали и другой, невероятно важной цели — они получали признание сверстников. Оно напрямую влияет на академическую успеваемость ребенка и его успех среди одноклассников. Просто попросив учеников быть добрыми по отношению друг к другу, учитель сплачивает класс и снижает вероятность школьной травли.

Формирование самостоятельности у дошкольников

Обычно родители начинают задумываться о самостоятельности своего ребенка, когда тот начинает ходить в школу. Однако начинать воспитывать это качество нужно гораздо раньше — и чем раньше, тем больших успехов можно достичь.

Ответ на вопрос, что же такое самостоятельность, будет разным, в зависимости от возраста ребенка. Обычно самостоятельность понимают примерно так: *"это умение человека лично, без посторонней помощи управлять и распоряжаться своей жизнью"*; *"это умение самому принимать решения и нести ответственность за их последствия"*; и тому подобное. Но все эти определения практически не применимы к маленьким детям — 2-3-х лет или дошкольникам, хотя и у них мы можем наблюдать некоторые навыки самостоятельности. Если говорить о маленьких детях, то к ним более приемлемо использовать следующее определение самостоятельности: *"это способность себя занять, способность чем-то заниматься самому какое-то время, без помощи взрослых"*.

Специалисты определяют самостоятельность таким образом:

- умение действовать по собственной инициативе, замечать необходимость своего участия в тех или иных обстоятельствах;
- умение выполнять привычные дела без обращения за помощью и контроля взрослого;
- умение осознанно действовать в ситуации заданных требований и условий деятельности;
- умение осознанно действовать в новых условиях (поставить цель, учесть условия, осуществлять элементарное планирование, получить результат);
- умение осуществлять элементарный самоконтроль и самооценку результатов деятельности;
- умение переносить известные способы действий в новые условия.

Самостоятельность развивается постепенно, и начинается этот процесс достаточно рано.

Этапы становления.

Прежде всего, это ранний возраст. Уже в 1-2 года у ребенка начинают появляться первые признаки самостоятельных действий. Особенно ярко стремление к самостоятельности проявляется в 3 года. В этом возрасте он все хочет делать сам, без помощи взрослого. Но на этом этапе самостоятельность является лишь эпизодической характеристикой детского поведения. К концу этого периода самостоятельность становится относительно устойчивой особенностью личности ребенка.

Если говорить о воспитании самостоятельности, то, исходя из разных возрастных этапов, можно дать родителям следующие **рекомендации**:

Ранний возраст

1. Необходимо помнить, что не нужно выполнять за ребенка то, что он может сделать сам. Если ребенок уже научился, например, есть или одеваться без помощи взрослого, то дайте ему возможность делать это самостоятельно! Конечно, Вы можете одеть ребенка быстрее, чем он сделает это сам, или накормить его, не испачкав одежду и все вокруг, но тогда Вы будете мешать возрастанию самостоятельности ребенка.
2. Следует помогать ребенку только в том случае, если он сам просит взрослого о помощи. Не нужно вмешиваться в деятельность ребенка тогда, когда он чем-то занят, если он не просит Вас об этом. Конечно, взрослые зачастую лучше понимают, как выполнить то или иное действие, но важно дать возможность ребенку найти решение самостоятельно! Пусть он учится постигать какие-то вещи сам и делать маленькие открытия. Но родителям при этом следует быть разумными! Если ребенок делает что-то, представляющее опасность для него, то следует, конечно же, оградить его от этого, даже если он не просит об этом.
3. Нужно всячески поощрять стремление к самостоятельности. В этом возрасте ребенок очень часто повторяет: "Я сам!". Важно не препятствовать ему в этом стремлении (конечно, в рамках разумного), всячески стимулировать его попытки самостоятельных действий. Очень часто родители на неумелые попытки своего чада что-то сделать самостоятельно реагируют так: "Не мешай!", "Отойди", "Ты еще маленький, не справишься, я сам(а) все сделаю" и т.д. Старайтесь давать ребенку возможность попробовать свои силы. Хочет он помыть пол, — дайте ему ведро и тряпку. Вам потребуется потом всего несколько минут, чтобы незаметно убрать за ним лужи, образовавшиеся в результате его труда, но зато у ребенка будут формироваться навыки не только самостоятельности, но и трудолюбия. Хочет он постирать свой носовой платочек? Позвольте ему сделать это. Ничего страшного, если потом Вам придется перестирать его, ведь в данный момент не столь важен конечный результат. Поддерживайте ребенка и одобряйте его действия — ведь он так нуждается в этом. Главное не делать предметом насмешек его неумелые попытки. Ведь от малыша порой требуется очень много усилий для того, чтобы сделать то, что взрослому кажется простым и несложным. Если у ребенка что-то не получается, можно деликатно объяснить ему ошибку и обязательно подбодрить, помочь ему поверить в то, что у него обязательно все получится.

Дошкольный возраст

1. В этом возрасте неплохо давать ребенку возможность самостоятельно выбирать то, что он сегодня наденет. Но при этом следует

не забывать, что ребенку нужно помочь с выбором. Ему нужно объяснить, например, что сейчас осень, дожди, прохладно на улице, поэтому летнюю одежду надо отложить до весны, а вот из осенних вещей он может выбрать, что ему больше по душе. Можно также начинать вместе с ребенком совершать покупки в магазине и учитывать его выбор.

2. Но, пожалуй, главная задача взрослого — приучить ребенка к мысли, что для него, как и для всех в семье, существуют определенные правила и нормы поведения, и он должен им соответствовать. Для этого важно закрепить за ребенком постоянное поручение, соответствующее его возрасту. Конечно, возможности ребенка в дошкольном возрасте еще очень невелики, но все-таки они есть. Даже самый маленький ребенок 2-3-х лет, а тем более дошкольник, в состоянии убрать, например, свой уголок с игрушками. Также обязанностью дошкольника в семье может стать поливка комнатных растений, помощь в накрытии обеденного стола (разложить салфетки, столовые приборы, поставить хлеб и т.п.), помощь в уходе за домашним питомцем и др.
3. Не следует ограждать ребенка от проблем: позволяйте ему встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия).
4. Воспитание самостоятельности предполагает также формирование у ребенка умения найти самому себе занятие и какое-то время заниматься чем-то, не привлекая к этому взрослых.

Таким образом, всё это способствует воспитанию у детей самостоятельности, которая является важной предпосылкой успешного обучения ребенка в школе и формирования личности в целом.