РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

***О пользе пазлов и составных картинок***

Сегодня на прилавках магазинов можно встретить невероятное число различных пазлов, составных картинок. Цель данных головоломок — собрать целое изображение из отдельных деталей. Составные картинки бывают разного уровня сложности, который повышается с возрастом. Все составные картинки можно классифицировать на 4 вида:

* картинки вкладыши
* разрезные картинки
* кубики с изображениями
* паззлы

Первые три категории уже стали «классикой», а вот паззлы появились в нашей стране не так давно и с каждым годом приобретают все большую популярность. Причём паззлы собирают с большим удовольствием не только дети, но и взрослые.

Итак, давайте рассмотрим более подробно каждую их перечисленных выше категорий.

**Картинки-вкладыши**

Очень эффективны в становлении и развитии у малыша наглядно-образного мышления. Картинки-вкладыши представляют собой картинки с вырезанными частями. Нужно найти недостающие кусочки и вложить их на свои места. Например, нужно выстроить ряд слоников разных по размеру.

Самый простой вариант данной игры, когда вырезанный элемент имеет ровные края и изображённый на нем рисунок симметричен, например, круг и изображённое на нем солнышко. После того, как ребёнок начнёт легко справляться с данным заданием, можно предложить ему картинку с неровными краями. Следующий этап сложности: ребёнку предлагается картинка с ровными вырезанными краями, а вот изображение на нем уже несимметрично, например, цыплёнок, изображённый на квадрате. Ребёнку придётся постараться, чтобы вставить цыплёнка правильно, а не вверх ногами. Затем можно предложить ребёнку вкладыши, в которых вырезанные элементы являются частью образа. Например, геометрический паровозик.

Эта игра, созданная по типу рамок-вкладышей, познакомит ребёнка с разными геометрическими формами, понятиями величины, цвета, части и целого. Играя с паровозиком, ребёнок развивает внимание, память, речь, логическое мышление, моторику рук, фантазию.

Сначала рассмотрите Паровозик вместе с ребёнком. Попросите его назвать детали, которые он знает. Если малыш ещё не говорит, назовите детали сами. Расскажите на доступном уровне, кто управляет паровозом и как он работает.

У нашего паровозика многие детали — это вынимающиеся вкладыши в виде геометрических фигур: круги большие и малые, треугольники, прямоугольники, квадраты, полукруги, трапеция. Выньте фигурки. Рассмотрите их и предложите придумать, на что они похожи. Круги — на Солнце, Луну, тарелку, монетку и т.д.

Большой популярностью у детей пользуются вкладыши с подслоем. Давайте рас смотрим на примере игры «Дом».

Эта, более сложная рамка — вкладыш сделана по типу простейшего паззла, состоящего из 10 частей. Под вкладышами нарисовано внутреннее устройство дома. Под каждым вкладышем находится какая-нибудь комната: ванная, детская, кухня, под крышей — чердак, а ещё под облачком прячется весёлое солнышко, на дереве вьют гнезда птицы, а в конуре возле дома живёт собака.

Покажите малышу, как вкладыши достаются из рамки, называя части дома и объясняя, что под ними находится: «Это крыша, под ней находится чердак, там хранятся старые вещи». Если ребёнок уже говорит, поднимая вкладыш, спросите у него: «А кто здесь живёт?», «Как называется эта комната? У нас есть такая?».

После того, как малыш запомнил устройство дома, попробуйте собрать паззл. Сначала выньте одну или несколько частей и попросите «починить дом». Затем попробуйте разобрать дом полностью, чтобы ребёнок собрал его сам.

Если ребёнок уже освоил связную речь, попросите его придумать историю об обитателях дома. Придумайте как их зовут, где они работают или учатся, как проводят время.

**Разрезные картинки**

Разрезные картинки представляют собой картинки, разрезанные по прямым (в большинстве случаев) линиям. С самыми простыми разрезными картинками (изображён один крупный предмет и поделён на две части) можно начинать заниматься с полутора лет. Со временем можно усложнять задания, предлагая малышу картинки, состоящие из большего числа деталей (6, 8, 12 элементов).

Целью этой игры для самых маленький является уяснение понятий части и целого, отработка механических навыков (положить нужную деталь на нужное место) и усидчивости. В процессе закладываются основы таких качеств, как умение комбинировать, синтезировать целое из деталей; идёт активное развитие речи, эмоциональной сферы, зрительно-двигательной координации и пространственного восприятия.

Ребёнок должен научиться «увидеть» картинку в деталях, удержать её в памяти и повторить самостоятельно, мысленно переворачивая и комбинируя части.

Игра рассчитана на самых маленьких, и если вы не научите ребёнка основам, то малыш может быстро потерять к ней интерес, поэтому на первых этапах, если он не справляется, помогите ему.

Соберите картинки сами, расскажите, что на них изображено, задавайте в процессе наводящие вопросы, загадывайте загадки про изображённые предметы — «Сам алый, сахарный, кафтан зелёный, бархатный — это кто?», «Какого цвета груша? Давай её найдём» и т.д.

Предложите ребёнку дособирать почти готовую картинку, добавив самостоятельно одну деталь, потом с каждым разом усложняйте задание — две детали, три; в итоге ребёнок не просто должен самостоятельно составить картинку, но и выбрать из перемешанных частей необходимые.

Сопровождайте игру стихами, загадками, предложите ребёнку посчитать, сколько на картинке слив, а сколько вишен — используйте уже собранные картинки в качестве наглядного пособия для развития речи и основ устного счета.

Разрезные картинки вы можете сделать и самостоятельно. Однако при этом (и при покупке в магазине) вам необходимо обратить внимание на то, что предмет, изображённый на картинках должен быть знаком ребёнку и яркими.

**Кубики с изображениями**

Кубики — это любимая практически всеми малышами игра. Во время игры развивается наглядно-образное мышление, умение работать по образцу, зрительная память, внимание, логика. Можно начинать занятия с 2 лет.

С помощью кубиков вы сможете познакомить ребёнка, например, с фруктами. При этом расскажите, где они растут, что из них можно приготовить — добавляя в активный словарь ребёнка новые слова и понятия.

На дно коробочки вложите рисунок-образец с изображением фрукта. Попросите ребёнка найти нужную часть кубика и вложить в коробочку. В результате сборки из кубиков выходит рисунок, а Ваш малыш знакомиться с понятиями «часть и целое», учится работать по образцу.

Далее, можно попросить ребёнка сложить рисунок без использования картинки образца — здесь работают зрительное внимание, память. Собирая рисунок, комментируйте действия ребенка: поставили кубик верхний правый, теперь нижний левый — развивая умение ориентироваться в пространстве.

Постепенно можно усложнять занятия, предлагая ребёнку собрать картинку из 9 кубиков. Предлагая игру, переверните сначала все кубики одной стороной. Это поможет ребёнку легче сориентироваться в правилах игры. Затем начинайте усложнять задачу, перевернув один кубик не той стороной, затем проделайте это с двумя, тремя.

**Пазлы**

Пазлы с каждым годом приобретают все большую популярность. И в этом нет ничего удивительного! Ведь эта игра развивает воображение, логическое мышление, мелкую мышечную моторику, внимание, целостность восприятия.

От перечисленных выше разрезные картинок пазлы отличаются тем, что имеют кривую линию соединения деталей. Здесь ребёнку предстоит сопоставить форму одной детали с формами соседних деталей. При этом ему необходимо учитывать что на них изображено и получается ли при их соединении цельное изображение.

Начинать собирать пазлы уже можно примерно с 3,5 — 4 лет. Однако здесь стоит учесть интерес ребёнка и сложность пазлов. Начинать стоит с пазлов, которые включают в себя небольшое число крупных деталей. Со временем можно усложнять, увеличивая количество деталей и уменьшая размер деталей. Предметы, изображённые на пазлах, должны быть знакомы ребёнку. Желательно, если это будет один крупный предмет, например, любимый мультяшный герой вашего малыша. Также будет лучше, если на детали будет изображён отдельный узнаваемый ребёнком образ.

Если вы начали собирать пазлы первый раз, то вам необходимо будет самим собрать картинку, а потом убрать 2–3 детали и сказать ребёнку к примеру: «Я собрала картинку, но подул сильный ветер и несколько деталек улетело. Давай ты поможешь мне её собрать снова! «. С маленькими детьми во время этого занимательного процесса можно придумывать сказку, изучать окружающий мир. Например «Кто нарисован на этом кусочке? Собачка? А что собачка делает? Сидит." ну и так далее.

А вот дети постарше, у которых уже хорошо развито воображение и они знают правила игры, могут начинать собирать картинку «с чистого листа».

*РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА*

***Загадка жизни и страх смерти***

Загадка собственного появления на свет довольно рано начинает тревожить любого ребенка - независимо от того, выражает он это в вопросах или нет. Некоторые психологи считают, что острый интерес к проблемам рождения формируется примерно к пяти годам - к моменту, когда ребенок в целом овладевает речью. В этом возрасте ребенок начинает задавать множество самых разнообразных и неожиданных вопросов. В том числе - и озадачивающие родителей вопросы о смерти: "А я умру? А мама умрет?"

Вопросы о смерти - обратная сторона интереса к собственному появлению на свет. И то, и другое возникает в процессе столкновения с представлением о конечности жизни. Результат новых детских переживаний - внезапное появление новых страхов и рост тревожности: малыш вдруг начинает бояться темноты, отказывается засыпать в одиночестве. Если взрослый хочет помочь ребенку справиться с ситуацией, нужно постараться сместить акценты с проблемы смерти на вопросы зарождения новой жизни.

Неоценимую услугу в этом могут оказать растения - причем самым целомудренным и убедительным образом.

*Как "двигаются" растения?*

Растения сами по себе не вызывают у детей особого интереса. В отличие от животных, они не издают звуков, не прыгают, не бегают, не выпрашивают угощения, не играют. Иными словами - не двигаются. А движение для ребенка - главный признак жизни и главное достоинство предмета.

Тем не менее, растения способны изменяться. А быстрые и эффектные изменения - своеобразный аналог движения. Такие изменения легко отследить в момент прорастания семян и развития из семени ростков. И это как раз то, что позволило бы малышу стать свидетелем зарождения новой жизни и пополнить запас своих позитивных переживаний.

Однако дети не могут увидеть прорастающие семена без помощи взрослых. Поэтому задача родителей или домашних воспитателей - включить малыша в "опыты" по выращиванию растения и организовать наблюдения.

*На окошке вырос лук*

Самым простым "опытом", посильным даже трехлеточке, является проращивание лука на перо. Лучше высаживать лук не в землю, а в стеклянные банки с горлышком, не дающим луковице провалиться, чтобы ребенку были видны не только зеленые стрелки, но и "корневая борода". Корни появятся раньше перьев, а потом будут расти вместе с ними, заполняя пространство банки. Время от времени нужно предлагать малышу пощупать луковицу: такая же она упругая, как была раньше? Нет, луковица будто бы пустеет. Чтобы понять почему, требуется разрезать какую-нибудь невысаженную луковицу пополам.

(Разрезанные половинки обдают холодной водой, чтобы нейтрализовать резкий запах.) Луковица состоит из толстеньких "лепестков", уложенных слоями. В самом центре обнаруживается зачаток стрелки. В нее превратились "лепестки", находящиеся в самой середине луковицы. Стрелки выбиваются из луковицы, растут и истощают ее: луковица "уходит в зелень". Зеленые стрелки - это способ лука радоваться весне, весеннему солнышку.

Весной каждая луковица стремится превратиться в зеленые ростки. Даже та, которую не высадили в воду или в землю. Достаточно взглянуть на луковицы, хранящиеся в ящике для овощей. У некоторых из них пробились "носики". Только они короткие и желтоватые, а не зеленые. Все потому, что им не удалось как следует насладиться солнышком.

*Превращения фасольки*

Во время проращивания фасоли или бобов можно наблюдать, как семя превращается в настоящее растение - со стеблем, корнями, листьями. Бобовые в течение довольно продолжительного времени можно выращивать в воде, в стеклянной банке, а значит - наблюдать за изменениями всех частей растения.

Выбираются крупные фасолины или бобы и замачиваются в мелкой посудине под тряпочкой. Спустя несколько дней ребенок обнаружит, что кожица треснула и через трещину наружу высунулся белый "червячок". Это корешок. Пару проклюнувшихся семян можно сразу высадить в горшочки. А пару других оставить под тряпочкой, чтобы ребенок мог дальше наблюдать за происходящими изменениями. Похожий на червячка корешок становится все длиннее, на нем вырастают боковые отростки. А с другой стороны семени появляется росток. Фасолина неузнаваемо преображается: ее половинки раскрываются, выпуская новое растение наружу.

Через день после появления ростка новое растеньице нужно поместить в баночку с водой и поставить на свет. У новоявленной фасоли есть корешок, есть стебель, листики. В напоминание о семени остались семядоли, они хорошо видны на стебельке. Чем "старше" будет становиться фасоль, тем сильнее они будут сморщиваться, и потом, отдав растению все, что в них было, все питательные вещества, - засохнут и отвалятся. После этого можно посадить растение в горшочек с землей.

Конечно, фасоль, выращенная в воде, будет слабее растений, выросших в земле. Но с ее помощью ребенок может "подсмотреть" весь цикл превращений. При наличии дачи растение, укоренившееся в горшочке, можно высадить на грядку и окружить повышенной заботой: нужно постараться, чтобы оно выжило и принесло плоды.

Эксперимент может считаться успешным даже при появлении одного-единственного стручка. На появившиеся цветки, а потом - на стручок нужно обязательно обратить внимание малыша. Если стручков несколько, сорвите один пораньше, вскройте и покажите ребенку, что там внутри: как выглядят зародыши семян, какого они цвета. А другой стручок нужно оставить до полного вызревания семян. Малыш должен "опознать" внутри него фасолины, как две капли воды похожие на ту, из которой он весной прорастил растение.

Только в стручке фасолин гораздо больше. Это поймет даже трехлетка, только осваивающий азы арифметики. И из каждой можно вырастить новые растения. Это ли не торжество жизни?

*Пусть растут "деревья"!*

После простых "огородных" опытов можно решиться и на что-нибудь более существенное - на выращивание многолетних растений. Даже деревьев. Многолетники не скоро приносят собственные плоды, зато живут долго и растут вместе с малышом.

В садоводческой игре в круговорот веществ в природе все начинается с покупки "плодов" - лимона, фиников или авокадо, которые торжественно съедаются или используются для приготовления какого-нибудь блюда, а извлеченным на свет божий косточкам отводят новую роль.

Авокадо интересно детям, потому что у плода крупная косточка. Косточку приятно держать в ладони, ощущать ее вес. Но в воде она не прорастет: авокадо надо высаживать сразу в землю. Перед этим малышу говорят: косточка - это панцирь, в который одето семечко для защиты от повреждений. Даже если на косточку наступить, ей ничего не будет. Но когда семечко решает прорасти, ему изнутри тоже нелегко пробить свой панцирь. Надо немножко ему помочь -поцарапать косточку. Затем поцарапанная косточка высаживается в горшочек с землей. Можно сначала не присыпать косточку полностью землей. Тогда будет видно, как она треснет, как приподнимется, выталкиваемая корешком. Затем нужно досыпать сверху земли и ждать появления ростка. Росток авокадо крупный. Растет он быстро и через довольно короткое время становится доминирующим растением на окне, эффектно демонстрируя результат детских усилий.

Соблюдая принцип биологической надежности, лучше одновременно сажать две-три косточки - на случай, если какая-то не прорастет.

Если не проросло единственное посеянное семечко, для ребенка это настоящий удар. А задача заключается в том, чтобы продемонстрировать рождение новой жизни. Сажать с "запасом" обязательно нужно финиковые косточки и лимоны. Авокадо, купленные весной, как правило, обладают хорошей всхожестью. Но два всегда предпочтительнее одного.

Опыты с растениями полезны

Растительная "магия", связанная с превращением растений, обычно завораживает детей. У них возникает чувство причастности к чуду, к тайне рождения жизни. Это как раз то, чего они ищут. Но кроме психотерапевтического эффекта опыты с растениями очень полезны для расширения представлений малыша об окружающем мире, для его умственного развития и для формирования умения наблюдать.

*РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА*



*Детские выдумки и фантазии*  
Одной из особенностей детей 4-5 лет является бурный расцвет в этом возрасте так называемых **фантазий**. Именно на пятом году жизни дети начинают рассказывать невероятные истории. О том, как они видели собаку размером с корову; о том, что папа таскал маму за волосы, хотя ничего такого в этой семье не было; о том, что они сами участвовали в каких-то невероятных событиях, и т. п.

К сожалению, подобные рассказы часто квалифицируются взрослыми, а вслед за ними и сверстниками как ложь, что в сущности совершенно несправедливо и чрезвычайно обидно для ребенка. Эти истории не являются ложью в прямом смысле слова хотя бы потому, что они не приносят ребенку никакой ощутимой пользы. Они не помогают ему избежать наказания, не позволяют получить лакомство или игрушку. Это события другого порядка. Их правильнее называть **выдумками** или фантазиями.

Источники таких фантазий могут быть весьма различны. Это может быть яркий сон, который ребенок принял за действительность. После взволнованного рассказа о совершенно невероятных и достаточно драматичных событиях, происходивших с ребенком, взрослый спокойно заканчивает эту историю словами: "И тут ты проснулся". Ребенок удивленно смотрит и неожиданно с облегчением произносит: "Да!" Это может быть выражение его затаенных желаний: "А мне папа купил щенка", хотя на самом деле, как выясняется, папа только поговорил о такой возможности. Это может быть и безотчетное стремление поднять свой авторитет среди сверстников. Для этого ребенок приписывает своим братьям и сестрам несуществующие достоинства. Наконец, это может быть и стремление справиться с какими-то страхами. Рассказы о том, как он прогнал страшную собаку, могут быть попыткой преодолеть страх и не выглядеть трусом в собственных глазах.

Поэтому единственно правильная форма реакции на подобные истории - это спокойное и достаточно заинтересованное отношение к рассказам ребенка. Если описанные в них события уж чересчур фантастичны, им можно противопоставить собственный опыт: например, что вы сами никогда не видели собак размером с корову и никогда о таких не читали. Если ребенок возразит, что речь идет о совсем маленькой, только что родившейся корове, вы можете поздравить себя с тем, что тактично добились сближения его фантазии с реальностью. Но необходимо помнить: ни в коем случае нельзя на основе подобных выдумок уличать ребенка во лжи.

*РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА*

# *Сила слова или о чем не стоит говорить детям*

Мы, просвещенные и образованные современные люди, уже знаем, что большинство наших проблем родом из детства. Родители, воспитывая нас, говорили как нужно себя вести, как поступать, чтобы быть хорошими, от чего-то предостерегали. И все это исключительно из добрых побуждений и для нашего блага.

К чему это привело в итоге? К тому, что мы получили в комплекте с воспитанностью массу комплексов, от которых потом с большим трудом пытаемся избавиться в течение всей своей жизни. Не редко комплексы серьезно осложняют жизнь.

Сейчас психологи говорят о том, что слово – это мощный инструмент воздействия на психику. Мы каждый день произносим тысячи слов и вкладываем в них наши эмоции, составляем их в некие формулы, которые должны донести до собеседника какую-то мысль. Поэтому словом действительно можно убить, а можно вылечить.

Существует множество таких методик, которые очень хорошо действуют. Профессионалы могут вывести человека из критической ситуации с помощью различных установок, которые, естественно, состоят из подобранных особым образом слов. При желании можно наоборот довести его до очень плохого состояния, используя при этом только слова. Многократное повторение одной и той же установки превращается в программу и начинает действовать помимо нашей воли.

А теперь вспомните, что вы говорите своим детям. Большинство родительских установок мы автоматически переносим на своих чад. И тоже все из лучших побуждений, да и в их справедливости сомневаться не приходится, ведь они проверены поколениями.

Думаем, что не сильно ошибемся, если скажем, что большинство из нас боролось с нерешительностью, робостью и тому подобными проблемами. И, скорее всего, это не врожденные комплексы, а приобретенные благодаря усилиям родителей. А они всего лишь оберегали нас и говорили, не ходи туда – упадешь, не делай этого – сломаешь, поранишься, испачкаешься и так далее. И это самые безобидные установки, которые могли породить некоторые комплексы, с которыми все-таки, при определенной настойчивости и желании, можно успешно бороться.

Но все гораздо хуже, когда мама в сердцах говорит: «Ты плохой мальчик!», «Чтоб ты провалился!», «Глаза бы мои тебя не видели», «Если бы не ты, я бы стала….», «Я столько на тебя сил потратила», «Горе ты мое». Это далеко не исчерпывающий перечень негативных родительских установок.

Неоднократно слыша это в свой адрес, ребенок начинает чувствовать себя виноватым, а раз виноват, значит должен понести наказание. Не желая того сами, родители запускают программу саморазрушения ребенка, он начинает думать, что он плохой и делает все как плохой, ввязывается в плохие истории, совершает нехорошие поступки, становясь старше употребляет спиртное и наркотики, т.е. всячески разрушает собственную жизнь.

Другой вариант – навешивание ярлыков. Помните, «если человеку сто раз сказать, что он свинья, он захрюкает». Так что же должен делать ребенок, которому изо дня в день говорят, что он «тупица», «неумеха», «паразит» и тому подобное?

Поскольку, мы уже смогли справиться со своими комплексами, и знаем природу их происхождения, то в наших же силах помочь собственным детям избежать такой участи. Мы можем дать им свободу и возможность идти своим, пусть и отличным от нашего, путем. А всего-то нужно следить за словами, которые произносим, обращаясь к детям, чтобы они стали успешными и счастливыми людьми.

# *РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА*

# *Рассказ без слов или что значит поза спящего ребенка*

Наконец-то досмотрели мультики или дочитали сказку до конца и ваше сокровище уснуло. Посмотрите, как спит кроха, поза малыша без слов расскажет Вам, что у него на душе.

*На спинке.* Ваш малыш лежит в самом центре кроватки, «по-королевски», слегка раскинув ножки. Его руки находятся на уровне головы или лежат по бокам туловища. Кисти рук расслаблены и свободны, голова слегка запрокинута, со стороны похоже на детскую считалочку («ручки, ножки, огуречик - получился человечек») именно эта поза говорит о полном и душевном комфорте. Ваш ребенок знает свою ценность и наполнен самоуважением, он с готовностью, принимает окружающий его мир и чувствует себя в полной безопасности. Малыш уверен в себе и доверяет окружающим его людям. А если во сне, у него еще и согнуты ручки в локтях у головы, значит, малыш чувствует полное удовлетворение. Плохо, когда руки сжаты - это знак обороны, враждебности или даже агрессивности.

*На животике.* Распростерт в кроватке, ножки вытянуты, руки лежат выше головы или по бокам туловища. Малыш вроде пытается обхватить больше пространства, подчинить его себе, сделать подконтрольным. Эта поза говорит об обидчивости ребенка, его уязвимости, ранимости и потребности в самозащите. Малыш боится неожиданностей, хочет контролировать все события своей жизни, так как считает нужным взять под контроль свои эмоции, а может даже некоторые из них скрыть, от окружающих. Обратите внимание, если ребенок вдобавок спит по диагонали, эти желание в нем выражаются сильнее. Главное чтобы ребенок не "ухватывался" ногами о постель, такая поза значит, что он, сопротивляется переменам в его жизни.

*На коленках.* Попка малыша задрана вверх, спинка поднята, а сам он вроде бы стоит на коленях, и его личико находится ниже его тела. Поза, выражающая протест, она демонстрирует сопротивление миру сна или символизирует о несогласии ребенка с определенными событиями. Малыш не хочет ложиться горизонтально, как бы доказывая тем самым, что добровольно не сдастся. Если одна ручка малыша сжата в кулачок, а вторая расслаблена, может свидетельствовать о конфликте крохи в отношениях с другими людьми.

*Калачиком.* Ноги под самым подбородком, ручки закрывают туловище, малыш лежит на боку и его лица практически не видно, иногда накрывается одеялом полностью, вместе с головой. Эта нехорошая поза, она говорит о том, что ребенка волнуют какие-то проблемы, которые он не может решить сам. И этой позой ребенок показывает свое спасение от проблем или трудностей, которые его сильно тревожат. Чем сильнее скручен калачиком кроха, тем больше беспокойства он ощущает, а укрытый одеялом вместе с головой, малыш хочет сказать, что он как бы спрятался в «домик», где ему уютно и безопасно. Стоит обратить на эту позу особое внимание, Вашему сокровищу нужна особая защита и убежденность в его безопасности. Свои плечи во сне обнимают дети, которые не умеют открыто рассказать о своих потребностях.

*На боку.* Помните, как улаживали в кроватку, нас наши родители: «Ложись на бочок, положи под щечку ручки». Коленки немного согнуты, руки не обязательно под щечкой, могут быть, как и над головой, так, и вытянуты вдоль туловища, самая физиологически комфортная и поза, она выражает уравновешенность, спокойствие, комфортность и надежность. Ребенок расслаблен и ко всему относится с легкостью и уверенностью. Если ноги и руки лежат симметрично - еще лучше, это значит, что малыш доброжелательно относится к миру, который его окружает, и к сюрпризам, ждущим его.

Смотрите на Ваших малышей, как они спят, ведь поза спящего малыша может без слов рассказать Вам о его чувствах. Общайтесь побольше с ребенком, интересуйтесь всем, что касается его жизни и помните самое главное: чем меньше бессознательных страхов и переживаний останется у малыша, тем спокойней и крепче будет его сон. Спокойной ночи и сладких снов!

*РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА*

# *Синдром «весны»*

Казалось бы «дети», «весна» и «депрессия», – понятия несовместимые. Да и зачем нашим малышам грустить и нервничать, когда пришло тепло, и день увеличился?

Но в жизни все иначе. Солнышко на улице, тепло, а детки притихли, играть не хотят.

Если по утверждению врачей такие дети физически здоровы, то их поведение вполне может быть проявлением весенней депрессии. Смену времен года, особенно приход весны и осени, эмоционально переживает каждый человек.

Детям, организм которых еще не сформирован, а поэтому впечатлительный, вдвое сложнее справиться с зимним истощением и повышенной солнечной активностью.

По результатам исследований, от синдрома « весны» страдают больше девочки, но мальчики могут от них «заразиться».

На фоне весенней депрессии часто проявляются признаки физической болезни. Но когда ребенка ведут к врачу, тот разводит руками: «Никаких проблем нет, ваш ребенок здоров». Но запущенная и вовремя нераспознанная депрессия может дать толчок другим болезням.

У детей симптоматика зависит еще и от возраста. У дошкольников обычно изменяется поведение: веселый и подвижный ребенок неожиданно становится замкнутым, отказывается от любимых игрушек, часто беспричинно плачет, боится оставаться без родителей, плохо спит. А безразличные и медлительные, наоборот – активно играют.

У детей младшего и среднего школьного возраста весенняя депрессия отражается в основном на учебе. По словам учителей, у школьников исчезает заинтересованность, они хотят только развлекаться.

Ну, а для подростков весна – это, конечно, гормональные изменения, которые могут иметь самые разнообразные формы. К детям этой годовой категории нужно быть очень внимательными.

Ведь на фоне повышенной эмоциональности, влияния телевидения, улицы и примеров ровесников, возможны серьезные неврозы, которые могут повлиять на психическое здоровье ребенка.

В основном это касается подростков из неблагополучных семей, а также тех, чьи родители безразличны к детским проблемам.

Весной необходимо внимательно следить, чтобы сын или дочь придерживались режима дня и не переутомлялись. Как правило, в это время в школах начинаются тематические аттестации, ребенок не успевает и потому волнуется.

Если ребенок стал хуже учиться, его не стоит ругать и наказывать, а нужно вместе с ним сесть за уроки.

Поможет избежать депрессии и правильное питание. В эту пору года организм нуждается в витаминах. Поэтому, кроме изменения в поведении, весной у некоторых детей, наблюдается резкое снижение аппетита, тошнота и повышение температуры.

Конечно, это могут быть симптомы и другого заболевания.

Весной детям очень полезна витаминная смесь, рецепт которой простой и доступный.

Нужно взять по 100 г орехов, кураги, изюма и все перемолоть. Прибавить сок одного лимона и 100 г меда. Все смешать и поставить в холодильник.   
Давать детям по 1 чайной ложке каждое утро и каждый вечер в течение месяца.   
Чтобы поддержать истощенный организм, нужно употреблять овсяную кашу, сыр, яйца, рис, молочные продукты, свинину, рыбу, капусту и бананы.   
Стоит давать детям препараты, в состав которых входит сбалансированный комплекс витаминов группы В и витамин С. Из минеральных веществ нужны магний, кальций и цинк.

Главнее всего – в любое время года сын или дочь должны чувствовать вашу любовь и заботу.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

***Опасен ли просмотр телевизора для дошкольника?***

Сразу хочется отметить, что в идеале ребенок 5 лет не должен смотреть телевизор более 30 мин(!) в день. Не нужно крутить ему мультики круглосуточно и радоваться, что ребенок молча с интересом смотрит в экран.   
В это время у него портится зрение, от телевизора исходит излучение, которое ослабляет иммунитет.

И заодно происходит торможение развития воображения. Это очень опасно, поскольку в 5-летнем возрасте у ребенка активно оно должно активно развиваться.

Ребенку сложно смотреть на быстро меняющиеся кадры. Он не может сфокусироваться на происходящем на экране, от этого может сесть зрение.  
Гораздо полезней показывай ребенку диафильмы, где картинки показываются по одной, и ребенок сможет все рассмотреть.

Чем же мультфильмы могут помешать развитию воображения? Когда вы читаете ему сказку, ребенок представляет происходящее по-своему. Он придумывает, как выглядят главные герои, окружающая обстановка.   
Размышляет над тем, как эта история могла бы продолжиться, примеряет на себя роли действующих лиц.

Также полезно спросить ребенка после прочтения, кто ему больше понравился в сказке, на кого он хотел бы быть похож. Таким образом развивается воображение.

А в мультфильме все образы уже готовые, и ребенку нет смысла фантазировать, если и так все показано. И, конечно, главная опасность телевизора в том, что он отдаляет ребенка от матери.   
Ребенку необходимо живое общение с родителями, прогулки на свежем воздухе, совместные игры, рисование и чтение сказок.

Даже повседневную домашнюю уборку для ребенка можно превратить в увлекательное занятие, если поручить ему что-то несложное.  
И неважно, что пользы от его помощи нет, зато вы что-то делаете вместе, а это очень важно.

Поэтому постарайтесь, чтобы телевизор в жизни вашей семьи играл второстепенное значение, проводите больше времени с ребенком, и тогда он вырастет здоровым и психически, и физически.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

# *Кризис трёх лет... у мамы*

# О трехлетнем кризисе у малышей написано и сказано довольно много психологами. Однако многие забывают о том, что с этим нелегким возрастом совпадает довольно тяжелый период и в жизни мамы. Особенно, если речь идет о маме первенца или же второго ребенка, который родился на шесть или больше лет позже первого. Итак, давайте же посмотрим, какие же проблемы беспокоят матерей, и подумаем, как лучше с ними справиться?

# Примерно к трем годам малыш становиться вполне самостоятельным, за ним уже не надо ходить по пятам круглосуточно, опасаясь какой-нибудь беды. Да, ребенок подрос, однако помощь взрослых ему еще требуется. Кроме того, по прежнему на каждом шагу возникают бесконечные «почему», на которые ответ даст только мама. Да и просто у вас нет реальной возможности побыть наедине с собой, за исключением тех часов, когда кроха спит.

# Зачастую эти часы настолько приятны, что мама, пытаясь успеть очень многое, ложиться спать очень поздно, а в семь-восемь утра малыш поднимает её на ноги своим довольным, бодрым голоском.

# В общем, к деткиным трем годам у мамы накапливается усталость и тяжесть.

# Что с этим можно делать?

# Прежде всего вам нужно отдыхать от ребенка. Если есть возможность, оставляйте с папой, бабушкой, няней, может с подругой, у которой такой же ребенок как и ваш, но не только, чтобы поделать какие-то дела, но и для того, чтобы позволить себе приятное удовольствие: сходить в косметический салон, на выставку, встретиться с подругами и т. д. И ни в коем случае не испытывайте при этом чувства вины - вы заслужили отдых!

# Оцените здраво возможности своего ребенка. Вы заметили, что он стал довольно сильный и выносливый? Соответственно его можно брать с собой по делам или на нестандартную прогулку. Многие трехлетки выдерживают поездку в другой город на день.

# Скооперируйтесь с активными мамочками. Наверняка в вашем окружении есть женщины с детишками этого же возраста. Почему бы вам не брать их к себе по очереди, позволяя подруге отдохнуть? Можно водить малышей на занятия, которые проводятся без родителей. Это и полезно и у вас будет какое-то время для себя.

# Многие мамы трехлеток отмечают, что уже не чувствуют себя привлекательными женщинами: мол, фигура испортилась, усталое лицо, общая неухоженность. На самом деле проблема не во вешних изменениях, а в усталости, о которой мы говорили раньше.

# Что с этим можно делать? Для начала вспомните о том, что абсолютно все сексологи отмечают, что женщина поле родов становиться более сексуальной, более возбудимой, а следовательно более привлекательной для противоположного пола.

# Второй, не менее важный момент – рождение и воспитание ребенка делает женщину внутренне более взрослой, выдержанной и сильной. Это также привлекает мужчин, которые по сути своей тоже еще дети и им хочется терпения и понимания со стороны представительниц прекрасного пола. Так что молодая мама – вполне привлекательный субъект, особенно если она сама это чувствует и улыбается миру.

# Если же в вашей внешности произошли изменения действительно серьезные: прибавка в весе более 5кг, выпадение волос, появление гнойничков на лице и теле, имеет смысл не пенять на роды, а обратиться к классическому гинекологу-эндокринологу или гомеопату.

# Малыш тоже не дремлет и «дает прикурить» усталой маме. Классический детский кризис трех лет - «Я сам!» по каждому поводу. Попросту говоря, вам кажется, что ребенок вышел из-под контроля и навсегда останется таким ужасным и невоспитанным человеком, за которого придется ежечасно краснеть перед окружающими. Однако все это нормальная и нестрашная болезнь роста.

# Дополнительные переживания и без того сложному периоду добавляет ожидание того, что малыш пойдет в детский сад. С одной стороны мама мечтает о том, чтобы отдохнуть от ребенка. С другой - все же тревожно как он справиться с жизнью в коллективе? Что с этим делать?

# Во-первых, избавиться от тревоги вам поможет хороший психолог, который протестирует малыша и обратит внимание на те моменты, которые могут ему помешать адаптироваться в детском саду.

# Во-вторых, сами вы должны обучить ребенка самообслуживанию. Ведь большая часть детского стресса происходит из-за неумения делать самостоятельно простые вещи: одеваться, ходить в туалет, кушать ложкой, убирать свои вещи.

# Поиграйте дома в детский сад, сделайте так, чтобы малыш почаще крутился в среде детей, которые владеют этими навыками,- так ему будет намного интереснее перенимать необходимый опыт.

# Чтобы успокоить себя, познакомьтесь с воспитателями и наладьте с ними дружеские отношения. Пусть они будут знакомы с вашим ребенком - это также снимет большую часть напряжения.

# А теперь погорим о самих мамочках… Многие женщины переживают, что они не впишутся в рабочий ритм, поскольку три года сидели с горшками и пеленками. Одна мама рассказывала, что попала на рабочий тренинг сразу после отпуска за сыном. В результате, когда всех попросили назвать слова, которые начинаются на "само-", коллеги назвали «самооценка, самореализация», а она «самолет, самосвал». Ей было ужасно неловко, но тренер сообщил, что у нее совершенно здоровая психика, и посоветовал брать ее «свежей головой» на все проекты.

# *РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА*

# Школы, кружки, курсы английского... Как развивать дошкольника?

Как часто наши маленькие дети удивляют нас, взрослых. Удивляют тем, что незаметно для нас овладевают навыками, которым их, казалось бы, никто и не учил. Удивляют образностью мышления и меткостью высказываний. Удивляют даже скоростью роста — вот только что, кажется, ботиночки 13 размера были велики, а уже нужен 15. И когда же он, спрашивается, «проскочил» 14 размер?

Со временем мы уже устаем удивляться, принимаем как норму то, что четырехлетний кроха с азартом осваивает компьютерные игры, а шестилетний человечек уверенно пользуется мобильным телефоном. Да не просто пользуется, еще и дедушку своего учит. У ребенка-дошкольника невероятно активно протекают все процессы, включая и физический рост, и умственное развитие, и социальную адаптацию. Мозг работает непрерывно, цель этой работы — постижение новых знаний и накопление новых навыков. Наши дети в возрасте от четырех до семи — титаны умственного труда. А нам кажется, что они целыми днями просто играют.

Как же обеспечить ребенку самые лучшие возможности для развития?

Самое главное — не впадать в крайности. Довольно часто приходится слышать жалобы от молодых мам: «Я ощущаю себя таксистом! Я целыми днями вожу ребенка на машине — то в музыкальную школу, то в художественную, то на [курсы английского](http://www.english-language.ru/), то на шахматы. Он у меня уже и ест, и спит в машине». Милые мамы, вы думаете, что всесторонне развиваете своего ребенка? Ничего подобного. Вы оказываете ему медвежью услугу.

Сами по себе и курсы, и кружки могут дать дошкольнику много полезного и хорошего, особенно если в них работают талантливые педагоги. Иностранный язык вообще легче всего детьми усваивается в возрасте от 2 до 7 лет. Но количество этих курсов должно быть строго ограничено. Перегруженность, особенно в младшем дошкольном возрасте, приведет к обратному эффекту, к апатии и замедлению развития.

Серьезное отличие «детского» способа обработки информации от «взрослого» заключается в том, что взрослый способен сконцентрировать внимание на какой-либо задаче «по требованию», а ребенок — нет. Если малышу что-то кажется неинтересным, он этим заниматься просто не будет. Хороший учитель обязательно учитывает возрастные особенности ребенка и вводит элементы игры в занятия. Пробуждается интерес малыша к уроку, включается внимание и непроизвольное запоминание, в результате материал усваивается. Умение включать и удерживать внимание «по требованию» воспитывается в ребенке постепенно, без насилия над его психикой.

Дорогие родители, стараясь всесторонне развивать своего малыша, не переусердствуйте. Гораздо важнее уделяйте больше внимания своему самому любимому человечку!

# *РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА*

# Три года – это очень важно! Подарок ко дню рождения

Третий день рождения ребёнка - особенный. Не только потому, что каждый день рождения такой. Но ещё и по той причине, что наконец-то Вы с уверенностью можете сказать, что перед Вами - разумный человечек, с которым можно разговаривать и, что даже важнее, договариваться. А ещё он начинает безудержно фантазировать и играть в сюжетно-ролевые игры! Он знает, что такое «Я», он уже имеет своё любимое-нелюбимое. Рассуждает и отстаивает свою точку зрения. Он в этом возрасте - безумно интересный! И подарок ему надо выбирать - соответствующий. Так что смело проходите мимо стандартных плюшевых мишек. Ищите то, что поможет ему развиваться и узнавать новое!

Мальчики в этом возрасте уже точно знают, что они мальчики. Начинается любовь к машинам, тракторам, автоматам, пиратам и чудовищам, которых боится даже его мама. Бороться с этим - бесполезно. Да и ни к чему. Ваша задача - организовать его игру так, чтобы он становился не бессмысленным разрушителем-агрессором, а смелым богатырём-созидателем. И в этом Вам помогут правильно выбранные игрушки. Прекрасно подойдут тематические конструкторы типа «Лего». Но не берите откровенно страшных и антиэстетических наборов! Они плохо влияют на психику и мировоззрение даже подросших детей. Если уж надо завести в доме воплощение мужества, силы и смелости, то пусть это будет красивый и со смыслом оформленный солдатик, богатырь, а не робот-убийца с шестью ногами и без головы. Не лишним будет приобрести тематический конструктор или набор для кукольного театра по сюжетам русских сказок. Сказки не только стимулируют развитие воображения и формируют правильное мировосприятие, но и являются нашим культурным наследием, с которым неплохо бы познакомить кроху раньше, чем он познакомится с Человеком-пауком.

Вспомним и о девочках. Они уже вовсю играют в «дочки-матери», «детский сад», «магазин», «показ мод». Так что кукла будет принята и любима. Я бы не советовала брать гламурную куклу Барби: девочка ещё не доросла до нее. Да и развивающая ценность этой куклы обратно пропорциональна её стоимости. Хорошим подарком будет кукла, имитирующая маленького ребёнка, или кукла-девочка, с приятной улыбкой и аккуратно одетая. Кукле, конечно же, надо кукольную коляску и кроватку. А если мама девочки против колясок – возьмите кукольный лоскутный держатель-слинг или кенгурушку.  
  
А развивалок для этого возраста – вагон и маленькая тележка! Они подойдут и мальчикам, и девочкам. Тут и блоки Дьенеша, и палочки Кюизенера, и кубики Зайцева и всякие мозаики. Мне бы хотелось отдельно остановиться на игрушках, сделанных по разработкам известных педагогов Никитиных, родителей восьмерых детей. Эти игры тренируют логику, формируют у детей первые математические представления, стимулируют память и внимание, а игра в них – настоящее творчество и удовольствие даже для родителей! «Уникуб», «Сложи узор», «Кубики для всех», «Дроби», «Сложи квадрат» - вот далеко не полный список игрушек. Для трёхлеток подойдут те из них, которые имеют «1-й уровень сложности». В 80-е годы родители сами изготавливали эти игрушки по описанию, данному Никитиным в его книге «Интеллектуальные игры». Сегодня многие из них выпускают добрый десяток производителей.

Деткам в 3-х летнем возрасте уже можно дарить интерактивные игрушки: говорящих и движущихся животных, радиоуправляемые машинки, железную дорогу. Дарите игрушку, если она не слишком крупная, и Вы уверены, что для малыша она будет не только зрелищем, но и заинтересует как предмет для игры.

В возрасте 3-х лет дети уже с удовольствием смотрят мультики. Так что пара DVD с хорошими мультами или сказками - неплохой выбор. Подойдут большинство советских мультиков, чешские мультики (сериалы про Крота, Болека и Лелека и др.), новые российские Лунтик и Гора самоцветов, классика Диснея. Но помните, что телевизора в жизни наших деток и так слишком много. Поэтому, предлагаю альтернативу: фильмоскоп и набор интересных диафильмов. Помните как, будучи детьми, смотрели диафильмы вечерами на белом экране? Смотрели часами и запоем! Думаете их уже и в природе нет? Ошибаетесь! Их – множество, а студия «Диафильм» вовсю выпускает любимые Вами в детстве сказки. Это не только стильный подарок (почти что ретро!), но и полезный для развития крохи. Ведь диафильм – это не готовое движущееся и говорящее изображение, а ряд картинок, которые ребенку нужно соединить, «одеть речью». Развивайте фантазию малыша! И главное: показом в этом кинотеатре он может управлять сам!

Всё более необходимыми для трёхлетки становятся «товары для творчества»: краски, карандаши, пластилин, всякие готовые наборы для творения фресок, фигурок животных. Много заготовок, которые «уже готовы», но их «надо доделать». Пример? Матрёшки для раскрашивания. И несколько важных моментов при выборе таких подарков. Карнадаши берите трёхгранные - такая форма карандаша способствует правильно постановке руки, их просто неудобно держать неправильно, фломастеры - удобная штука, но многие педагоги их не рекомендуют, а при выборе красок смотрите на дату производства.

И именно в этом возрасте делается актуальным старый лозунг: «Лучший подарок – хорошая книга». Только до Гарри Поттера ребёнок ещё не дорос. Лучше берите «проверенных» авторов, которых сами читали в детстве. Например: Агния Барто, Самуил Маршак, Корней Чуковский, Сергей Михалков, Владимир Сутеев и др. Если автор вам не знаком, то стоит пролистать книгу, увидеть, как она написана, соответствует ли вашим представлениям о языке. Обратите внимание на иллюстрации к книжке. Они должны быть красивыми, яркими и соответствовать содержанию. Довольно часто попадаются варианты, когда детский стишок про белочку проиллюстрирован непонятным ушастым существом на скейтборде. До таких высот абстракции маленькому ещё расти! Полки магазинов сейчас заполонили такие странные гибриды, как «книжки-игрушки», когда помимо книжки со сказкой к обложке приделывается звуковой модуль, игрушка, паззл или ещё что-то. Специалисты по развитию ребёнка советуют покупать книжки отдельно, а игрушки - отдельно. И если так уж хочется разыграть спектакль с Красной шапочкой в главной роли, то лучше взять обычную книгу Шарля Перро, набор фигурок или кукол-перчаток, диск с аудиозаписью сказки и песенок, т.е. всё по отдельности. В противном случае, у ребёнка вряд ли сформируется чёткое представление о том, что такое книга и для чего же всё-таки она нужна.

Настольные игры и лото – хорошее дополнение к книгам. Эти игры тренируют память и внимание, да и просто увлекательны! Только внимательно читайте описание игры и возраст, для которого её рекомендуют.

«Сидячие» игры занимают все больше места в жизни ребенка. Надо позаботиться о том, чтобы это не повредило его зрению и осанке. Стоит задуматься об оборудовании «рабочего места» для крохи: специальные стульчик и столик придутся очень кстати. Какой выбрать: деревянный с росписями узорами или разборной? Ориентируйтесь на свой вкус и наличие свободного угла в квартире.

Не стоит забывать и о здоровом физическом развитии ребёнка. В этом возрасте дети уже могут ездить на велосипеде и самокате, самые продвинутые родители ставят детей на ролики. Ещё они любят прыгать - так что им очень нужен батут, лазать - их порадует спорткомплекс, и бегать - так что можно позаботиться о приобретении массажного коврика на пол.

В заключение скажу, что если Вы – убежденный прагматик и не хотите тратиться на непонятные Вам игрушки, то уже пришло время, когда и одежда становится желанным подарком как для мамы, так и для ребёнка. Родственники и друзья уже вдоволь повосхищались «маленьким пупсиком» и надарили ему трикотажных костюмчиков в пору младенчества. К трём годикам все от этого устали. И, скорее всего, где-то вблизи появилась ещё пара младенцев, которыми можно восхищаться. Так что, забота об одежде полностью легла на родительские плечи. Да и ребёнок, которому раньше было все равно, что на нём надето и надето ли вообще, стал проявлять явный интерес к своему внешнему виду. Так что красивое платье для девочки или удобный костюмчик для мальчика – всех порадуют! Обратите внимание на качество приобретаемой одежды: чтобы она была хорошо сшита (малыш ещё не настолько аккуратен, чтобы сберечь непрочную), из натуральных материалов и чтобы её можно было смело стирать. Берите вещь чуть-чуть на вырост: дети ведь быстро растут, помните? Весёлого Вам Дня трёхлетия!