*«Самая большая роскошь на свете –*

*это роскошь человеческого общения».*

*(Антуан де Сент-Экзюпери)*

**Учим дошкольника общению.**

В большинстве своем родители уверены в том, что ребенку нужны теплый уютный дом, хорошая еда, чистая одежда, достойное образование и стараются всем этим обеспечить своих детей. Но не всегда хватает времени, душевных сил и просто знаний о том, как помочь ребенку в его трудностях, как стать не просто родителями, а настоящим другом.

Гармоничными отношениямежду ребенком и родителями можно считать, когда выполняются такие условия, как:

- создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся;

- признание права на индивидуальность, в том числе непохожесть на родителей;

- сохранение независимости ребенка, каждый человек имеет право на «секреты».

Также родителям хочется видеть своего ребенка счастливым, улыбающимися, умеющими общаться с окружающими людьми. Но не всегда ребенку самому удается разобраться в сложном мире взаимоотношений со своими сверстникам и окружающими его взрослыми, особенно когда ребенок начинает посещать детский коллектив. Задача взрослых – помочь ему в этом.

Отдельно хотелось бы рассмотреть типичные трудности в общении дошкольника –  застенчивость, конфликтность, агрессивность, дефицит внимания, гиперактивность и предложить варианты игровой коррекции. Среди причин личностных проблем ребенка могут быть психофизиологические, соматические, наследственные, а также неблагополучные отношения в семье.

Важным компонентом благополучного развития ребенка является формирование его адекватной самооценки, на становление которой большое влияние оказывают родители, зачастую не давая себе отчета в этом (уже с самого раннего возраста). Качества адекватной самооценки – активность, находчивость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт.

**Советы родителям по формированию у ребенка адекватной самооценки:**

- Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.

- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.

- Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.

- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.

- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

***Игры, позволяющие выявить самооценку ребенка:***

**Игра «Имя»** - предложить ребенку придумать себе имя, которое бы он хотел иметь, или оставить свое. Спросите, почему нравится или нет имя. Это даст дополнительную информацию о восприятии и принятии имени ребенком.

**Игра «У нас все можно»** - можно провести с ребенком в выходной день или во время каникул, когда ваш ребенок целый день проводит с вами. Суть этой игры заключается в том, чтобы разрешить ребенку делать все, что он захочет, конечно, за исключением того, что может быть для него небезопасным. Пусть играет во что хочет, разрешите ему бегать и прыгать.

Конечно, может быть, после этого окажется разбитой ваша любимая ваза или сломана какая-нибудь игрушка. Не надо ругать его за это. Наберитесь терпения и будьте спокойны. В конце дня попробуйте сесть вместе с ребенком и обсудить с ним все, что произошло за день. Вспомните каждый момент прошедшего дня. Обсудите, хороши ли были поступки ребенка, насколько они соответствовали ситуации: может быть, в тот момент, когда с боевым кличем шла война с индейцами другого племени, отдыхала старенькая бабушка, или папа разговаривал по телефону, когда сыну очень хотелось поиграть с ним в конструктор. Пусть ребенок сам попробует вспомнить ситуации, когда он своим поведением в чем-то мешал другим. Попробуйте придумать с ним вместе другие выходы из этих ситуаций, которые устраивали бы и ребенка, и вас. Может быть, такая игра поможет лучше понять ребенку, что, кроме него, у взрослых есть другие дела и интересы.

Эта игра, на наш взгляд, будет полезна для детей как с заниженной, так и с завышенной самооценкой. Неуверенные в себе, робкие дети смогут почувствовать, что они могут быть активными, могут добиваться успеха и не бояться каких-либо оценок со стороны взрослого или других детей. Эгоистичные, не видящие никого вокруг себя, возможно, поймут, что на этой земле есть и другие люди.

Эта игра может оказаться трудной для вас, дорогие родители, но наберитесь терпения: для наших детей она может оказаться одной из самых полезных.

**Принципы общения с агрессивным ребенком:**

- Для начала поймите причины, лежащие в основе агрессивного поведения ребенка: он может привлекать к себе внимание, возможна разрядка накопившейся энергии, стремление завоевать авторитет, используя для этого не самые лучшие средства.

- Помните, что запрет, физическое наказание и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности.

- Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессивность, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку, помахать игрушечной саблей, разорвать на мелкие кусочки рисунок того объекта, который вызывает злость. Вы заметите, что в реальной жизни агрессивность ребенка снизилась.

- Показывайте ребенку пример миролюбивого поведения. Не обостряйте и не провоцируйте конфликт, не допускайте при ребенке вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».

- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и понимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что нужен и важен для вас.

***Игры на выплеск агрессивности:***

**Игра «Брыкание»** - ребенок ложится на спину, на ковер, ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличиваются сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «Нет», увеличивая интенсивность удара.

**Игра «Кукла «Бобо»** - специальная кукла для выплеска агрессии, которую можно сделать самостоятельно, например, из старой подушки. Такую куклу можно спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Выразив свою агрессию, ребенок становится более спокойным в повседневной жизни. Важно не использовать для этих целей готовую игрушку, изображающую зверушку или малыша. Кукла «Бобо» должна быть немного обезличена.

**Как строить взаимоотношения с конфликтными детьми:**

- Сдерживайте стремления ребенка провоцировать ссоры с другими. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой себе под нос. Конечно, у всех родителей бывают моменты, когда нет времени или сил контролировать детей. И тогда чаще всего разражаются «бури».

- Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах ее возникновения.

- После конфликта обговорите с ребенком причину его возникновения, определите неправильные действия вашего ребенка, которые привели к конфликту. Попытайтесь найти иные возможности способы выхода из конфликтной ситуации.

- Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.

- Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Например, когда два мальчика в ходе игры что-то не поделили и начали ссориться, лучше понаблюдать за этим конфликтом, но не вмешиваться в него – дети сами могут найти общий язык, и при этом они учатся общаться друг с другом. Если же во время ссор один из них всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прервать такую игру, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

***Игры для конфликтных детей:***

**Игра «Спина к спине»**- дети садятся спиной друг к другу. Задача — договориться о чем-нибудь или рассказать что-нибудь друг другу. После упражнения дети делятся впечатлениями и своими ощущениями. Взрослый может помочь им, задавая вопросы: «Было ли вам удобно?», «Не хотелось ли что-нибудь изменить?». Лучше, если тему для разговора придумают сами дети, но и взрослый может им в этом помочь.

Возможен и такой вариант этого упражнения, когда спина к спине сидят взрослый и ребенок. Эта игра направлена на то, чтобы развить умение детей договариваться друг с другом и показать, как важно для этого видеть своего собеседника.

**Игра «На кого я похож»** - дети садятся в круг. Выбирается один ребенок, а все остальные отвечают на вопросы взрослого: «На какое животное он похож?», «На какую птицу?», «На какое дерево?», «На какой цветок?» и т. п.

Свои варианты может предлагать и сам ребенок, и так далее по кругу.

Эта игра направлена на то, чтобы помочь ребенку лучше осознать себя и черты своего характера. Для лучшего понимания можно попросить детей ответить на вопрос, почему ребенок похож на то или иное животное, птицу, дерево и т. п.

**Игра «Сидящий и стоящий»**- один ребенок сидит, другой стоит. Задача: постараться в этих условиях вести разговор. Через некоторое время дети меняются местами, чтобы испытать ощущения «сверху» и «снизу». После выполнения этого упражнения дети также делятся впечатлениями. Игра направлена на то, чтобы показать детям значение неверных средств общения.

**Как помочь застенчивому ребенку:**

- Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах (у тебя получится, ты ведь такой умный; я в тебя верю).

- Повысьте уровень самооценки: меньше ругайте за неудачи, не критикуйте при чужих людях, не сравнивайте с другими детьми.

- Не стоит постоянно показывать ребенку, что Вы о нем беспокоитесь, но не стремитесь оберегать его от всевозможных опасностей, чаще всего придуманных Вами.

- Предоставьте ребенку больше свободы (в разумных пределах). Например, ребенок может сам решить, какой кружок, секцию он будет посещать, какую одежду одевать.

- Не старайтесь все делать за ребенка, даже если он еще мал. Ведь и трехлетний карапуз в состоянии принести себе из другой комнаты игрушку, выбрать предметы одежды (сегодня будет с цветочками), надеть носки и еще многое другое.

- Расширяйте круг знакомств, чаще берите ребенка в гости, посещайте новые места, приглашайте гостей к себе домой.

- Помогите найти ребенку то, в чем он превосходит сверстников.

- Помогите найти друга, который защищал бы и поддерживал его уверенность в себе, а для этого поощряйте его игры со сверстниками.

- Заранее обыграйте ситуации, при которых ребенок особенно стесняется.

***Игры для застенчивых детей:***

**Рисуночная игра «Какой я есть и, каким бы я хотел быть»**- ребенку предлагается дважды нарисовать себя: на первом рисунке - таким, какой он сейчас, на втором – таким, каким он хочет быть. Далее Вы смотрите на рисунки и сравниваете их. Различия между рисунками отражают самооценку ребенка. В рисунках некоторых детей наблюдается совпадение между "реальным и "идеальным" Я. У таких детей несколько завышенная самооценка. В рисунках других детей наблюдается расхождение, но оно небольшое, у них самооценка адекватная. Дети с заниженной самооценкой рисуют себя одним цветом, часто темным, маленького размера, рисунок неаккуратный. А при рисовании идеального «Я» используется большое количество цветов, яркая одежда... После рисования полезно обсудить с ребенком, что нужно сделать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.

**Игра «Разыгрывание ситуаций»**- для разыгрывания и обсуждения можно предложить ситуации, наиболее сложные для ребенка:

- ты пришел в новую группу детского сада, познакомься с детьми...

- ты пошел в магазин...

- дети играют во дворе, тебе тоже хочется играть с ними; что нужно делать...

- пришли гости, покажи им свою комнату, игрушки...

**Игра «Магазин игрушек»** - дети делятся на покупателей и игрушки. Дети-покупатели отходят в противоположный конец комнаты, дети-игрушки усаживаются в ряд на скамеечке, изображая товар, расставленный на полках в магазине. Продавец подходит к каждому ребенку и спрашивает, какой игрушкой он будет. Они договариваются о том, как ее изобразить. Каждый участник игры должен сам придумать, какую игрушку он будет изображать. Покупатель должен отгадать игрушку, которую ему показывают. Кто не угадает, уходит без покупки. Игра направлена на развитие игровой инициативы, поддержку индивидуальных замыслов ребенка в игре, а также развивает умение выполнять различные роли в сюжетно-ролевой игре.

Возможен другой вариант игры. В качестве товаров могут использоваться игрушки ребенка, мелкие сувениры, конфеты. Для этой игры мы рекомендуем сделать вместе с ребенком из бумаги деньги и написать ценники для каждого товара.

Важным условием игры является вежливое обращение между продавцами и покупателями. Таким образом, эта игра полезна для того, чтобы ребенок усвоил правила поведения в магазине.

Возможен еще один вариант игры. Магазин без продавца. Дети выбирают товары самостоятельно, но кассир пропускает их при условии, что они скажут, что из этого можно приготовить, или как растут эти овощи и фрукты. Если ответ не понравился кассиру, он не пропускает покупателя, который в этом случае советуется с другими участниками игры и более подробно отвечает на вопрос. Дети могут объединяться в небольшие группы для совместных покупок.

Возможен и еще один вариант. Продавец или кассир оценивает ответ (в этом случае в роли продавца обязательно должен быть ребенок) и сравнивает оценку за ответ со стоимостью выбранной покупки; продает ее или требует «доплатить», т. е. улучшить ответ.

**Игра «Сборщики»**- масса всевозможных мелких игрушек разбросана на полу. Участники игры разбиваются на группы по 2—3 человека и берутся за руки. По сигналу ведущего двумя свободными руками каждая тройка должна собрать как можно больше предметов. После того, как все предметы собраны, каждая тройка подсчитывает число имеющихся у них предметов. При сборе используется веселая, энергичная музыка. В ходе этой игры могут возникнуть различные конфликтные ситуации внутри одной группы или между ними, которые можно использовать для разыгрывания.

Отдельную группу детей составляют дети с синдромом **дефицита внимания** и **гиперактивностью**. Дефицит внимания – неспособность удерживать внимание на чем-либо, что необходимо усвоить в течение определенного отрезка времени, а гиперактивность – чрезмерная активность, слабый контроль побуждений. Причин возникновения данных отклонений много. В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект:

**Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:**

- Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.

- Контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил.

- Не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет», «нельзя».

- Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии.

- Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (шутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.).

- Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз.

- Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок.

- Выслушайте то, что хочет сказать ребенок.

**Изменение психологического микроклимата в семье:**

- Уделяйте ребенку достаточно внимания.

- Проводите досуг всей семьей.

- Не допускайте ссор в присутствии ребенка.

**Организация режима дня и места для занятий:**

- Установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи.

- Чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь.

- Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания.

- Избегайте по возможности больших скоплений людей.

- Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

**Специальная поведенческая программа:**

- Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказание за плохое поведение.

- Не прибегайте к физическому наказанию.

- Чаще хвалите ребенка, т. к. он чувствителен к поощрениям.

- Составьте список обязанностей ребенка и постепенно расширяйте его, предварительно обсудив их с ребенком.

- Воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией.

- Не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка.

- Не разрешайте откладывать выполнение заданий на другое время.

Помните, что словесные убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, т. к. гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Для детей с дефицитом внимания и гиперактивностью наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;

- запрет на приятную деятельность, например, просмотр телевизора, компьютерные игры;

- внеочередное поручение и другое.

От того, как родители помогут детям наладить общение со сверстниками и взрослыми, во многом и будет зависеть дальнейший жизненный путь ребенка.