

ГЛАВА 1

Ваш ребенок от 3 до 7 лет

КАКИЕ ОНИ, ДЕТИ ОТ 3 ДО 7

Конечно, главная особенность этого возраста – это плавное перетекание из одного кризиса в другой. Обычно именно этот временной отрезок родители называют самым тяжелым и сложным для них. Дети становятся упрямыми, упертыми, и при этом всем они еще ужасные пессимисты. И как их только не называют: «упрямые трехлетки», «маленькие старички», «пятилетние нытики» – читаешь и ужасаешься.

А на самом деле в этот период родители совершают главную и чуть ли не единственную ошибку –



они вдруг начинают считать своих детей взрослыми, все знающими, понимающими и умеющими.

А вот дети так совсем не считают! Они любят побыть и «мама, я сам, и больше не целуй меня», и «ой, мамочка, пожалей меня скорее, я малыш».

Итак, о чем хочется напомнить родителям детей этой возрастной группы.

Дети в возрасте 3–4 лет

Или, как любят называть в психологии, младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. С 3 до 4 лет происходят изменения в характере, особенностях и содержании деятельности ребенка, в отношениях со взрослыми и сверстниками. Интенсивно развивается интеллектуальная сфера: ребенок познает эталонные формы, цвета, величины, явления окружающей действительности, задумывается и о самом себе. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образная. На дан-



ном возрастном этапе дети овладевают грамматическим строем речи, активно экспериментируют со словами. Значительно увеличивается запас слов, дети начинают использовать в речи сложные предложения.

В этом возрасте очень высока потребность в движении, и развитие крупной моторики выходит на первый план. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают вырабатываться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость.

Есть и такая особенность: дети впервые начинают понимать, что есть «Я», осознавать свое место в обществе, а также свою принадлежность к тому или иному полу. В большей степени проявляется заинтересованность в играх и игрушках, относящихся к их половой группе.

Родителям в этот период жизни малыша можно дать следующие рекомендации: играйте, бегайте и прыгайте вместе со своим ребенком! Или хотя бы не мешайте ему делать это самому! Малыш должен много двигаться!



- Приучайте ребенка ухаживать за собой — причесываться, чистить зубы, ходить в душ. Делайте все, чтобы ребенок побольше играл: ролевые и групповые игры, конструкторы — все хорошо в этом возрасте.
- Используйте возраст «почемучек» в своих интересах: музеи, парки, книги — все то, где можно найти ответы на вопросы, которые еще даже не заданы.
- Чаще общайтесь с людьми — разного возраста, пола, в разных жизненных ситуациях.
- Проводите время наедине с ребенком. Это для него тоже очень важно!
- Не пытайтесь усадить ребенка за чтение, развивающие игры и любые другие виды деятельности, если это преподносится в виде уроков и занятий за партой.

Дети в возрасте 4–5 лет

Это период интенсивного роста и развития организма ребенка. Дети значительно меняются внешне, все больше начинают проявляться черты взрослого. Малыши овладевают различными спо-



собами взаимодействия с другими людьми, лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения и общения с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, совершенствуются основные движения.

Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах, стремлении получить от взрослых новую информацию (возраст «почемучек»). Характерна высокая мыслительная активность и любознательность. В этом возрасте ребенок произносит уже все звуки родного языка. Продолжается процесс придумывания новых слов и выражений. Дети могут пересказать небольшие литературные произведения, рассказать об игрушке, картине, о некоторых событиях из жизни.

Рекомендации родителям:

- Продолжайте бегать, прыгать и играть! По-прежнему это очень важно для развития ребенка.
- Развивайте интерес к различным видам игр: это могут быть логические игры, сложные кон-



структуры, игры с преодолением препятствий, разноуровневые и сложные настольные игры («Монополия», например).

- Пора вводить понятие «этикет» и «нормы поведения». Уже вполне можно объяснять ребенку, что принято и что не принято делать в различных жизненных ситуациях.
- Нагружайте интеллект ребенка! Я всегда советую в этом возрасте смело брать книги с рекомендациями «от 7 лет». Дети в этом возрасте очень склонны к анализу и легко включаются в обсуждение книг.
- Домашние обязанности, помощь взрослым — уже пора! Вводите понятие о труде, о том, чем занимаются родители и старшие члены семьи, почему это называется «труд», об уважительном отношении к нему.

Дети в возрасте 5–6 лет

В этом возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают осознавать связи в поведении и взаи-



моотношениях. Понимают разный характер отношений, выбирают собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе. Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей. Формируется способность к практическому и умственному экспериментированию, обобщению и установлению причинно-следственных связей. Возрастает способность ориентироваться в пространстве (но при этом отсутствует точная ориентация во времена года, днях недели). Совершенствуется грамматический строй речи. Свободно используются средства интонационной выразительности. Словарь ребенка активно пополняется обобщающими словами, синонимами и антонимами, многозначными словами. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.



Рекомендации родителям:

- А мы все еще бегаем, прыгаем и радостно приветствуем любую форму активности. Вспомните свое детство. Во что вы играли? Сколько у вас было разных активных игр, правда?! Научите им своих детей.
- Продолжаем знакомить ребенка с правилами этикета, но сейчас делаем уклон именно на общение с людьми, как со старшими, так и со сверстниками.
- Развиваем любознательность, творчество в разных видах деятельности, способность решать интеллектуальные задачи. Очень советую книги по теории решения изобретательских задач для детей, они смогут многое дать вашим детям!

Дети в возрасте 6–7 лет

Один из самых сложных периодов. Малыш впервые начинает отделять себя от мамы. «Я сам» становится истинной мотивацией. Ребенок полностью осознает себя как самостоятельную личность, что



проявляется в свободном диалоге со сверстниками. Дети уже умеют отстаивать собственную позицию в совместной деятельности, могут совершать нравственный выбор в реальных жизненных ситуациях. Осознанно выполняют правила поведения, соответствующие гендерной роли, владеют различными видами деятельности, характерными для людей разного пола. Для речевого развития детей седьмого года жизни характерен богатый словарь, который продолжает развиваться за счет пассивной лексики. Ребенок точно использует слова для передачи своих мыслей, впечатлений, при описании предметов, пересказе. Речь становится подлинным средством общения.

В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков: совершенствуются ходьба и бег, дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях.



Рекомендации родителям:

- Формируйте готовность к школьному обучению, к новой социальной позиции школьника. Делать это важно постепенно, не перенапрягая ребенка длительным сидением за партой.
- Меняйте книги на категорию «9+». Поверьте, современные дети к этому готовы!
- Поручите ребенку составление своего плана дня. А потом – плана недели. Более сложное задание – составить подобный план не только для него, но и для всей семьи, например, на выходные.

Этот возраст сложный, но в то же время очень интересный для родителей. Ребенок становится полноправным собеседником, и с ним интересно общаться.

КАК НЕ СОЙТИ С УМА В ПЕРИОД КРИЗИСА 3 ЛЕТ

В возрасте приблизительно 3 лет ребенок проживает переход от младенчества к раннему дошкольному возрасту. При этом у него меняются



привычки, приоритеты и даже черты характера. Основные симптомы «кризиса трех лет» – истерики, упрямство и протест. И именно они и ставят родителей в тупик. Если ребенок падает в истерике на пол в магазине и орет во всю глотку, что чувствует мама? Маме стыдно и хочется провалиться сквозь землю. Но должна ли мама испытывать эти чувства? И что она должна делать в такие моменты?

Кстати, никогда не замечали, как в подобных ситуациях ведут себя иностранцы? Да, да – они спокойны. Спокойны, когда дети стучатся головой об пол, когда надевают тарелку себе на голову и во многих других ситуациях. Они изначально настроены иначе: все, что происходит с ребенком во время роста, имеет место быть. Наш менталитет немного другой: за любые действия ребенка нам стыдно.

Однако вина мамы, конечно, есть, но только в том случае, если до этого момента она позволяла малышу абсолютно все. Из этого вытекает первый пункт схемы, которая поможет вам не сойти с ума в период «кризиса трех лет».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. ВАШ РЕБЕНОК ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ	7
Какие они, дети от 3 до 7	7
Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет	16
Как пережить кризис 7 лет	20
Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!	27
Как сделать так, чтобы малыш меньше болел, или Эта загадочная психосоматика	30
Как вырастить настоящего мужчину	32
Как воспитывать девочку: Принцессой или Золушкой	38
Какую роль в жизни ребенка играет правильный режим дня	42
Как познакомить ребенка с таким понятием, как «время»?	44
Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому	48
Как сделать доску мотивации для детей	51
Глава 2. ОБЩЕНИЕ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РЕБЕНКОМ ...	54
Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша	54
Как снизить градус ревности между детьми	58
Как рассказать ребенку о сексе и не покраснеть	62
Как хвалить и поощрять ребенка	67
Как поддержать адекватную самооценку у ребенка	70
Как сохранить доверие между детьми и взрослыми	74
Как «правильно» наказывать детей и наказывать ли	78
Как ввести понятие «нельзя» и как навестать, если время уже упущено	80
Как помочь ребенку справляться со своими эмоциями ...	82
Как передать ребенку ответственность	89
Как рассказать ребенку о смерти	92



Как не скупить весь магазин, если ребенок кричит:
«Мам, купи!!!» 96

**Глава 3. СКОРАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
(ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ) 99**

Как реагировать, если ребенок агрессивен,
дерется, кусается, конфликтует со сверстниками 99

Как научить ребенка «давать сдачу» 105

Как реагировать на детские фантазии 109

Как помочь застенчивому ребенку
подружиться со сверстниками. 111

Как помочь ребенку

победить страхи, ночные кошмары и фобии 114

Как побороть аэрофобию у детей 117

Почему ребенок лжет? 120

Как реагировать, если ребенок матерится 122

Как решить проблему нарушенного
пищевого поведения у ребенка 124

Как улучшить сон ребенка 130

Кто такой «гиперактивный ребенок» 132

Как помогает сказкотерапия 140

Глава 4. ДЕТСКИЙ САД И ШКОЛА 145

Зачем ребенку детский сад 145

Как выбрать школу. 154

Когда отдавать ребенка в школу – в 6 или в 7 лет? 160

Как помочь первокласснику адаптироваться в школе 166

Как решать проблемы, возникающие у первоклассника . . . 173

Как вредит детям оценка знаний в 1-м классе 180

Как родителям поддержать интерес к знаниям
у ребенка 185



Как приучить ребенка делать уроки самостоятельно	188
Какие плюсы и минусы есть у домашнего обучения.	
Кому оно подходит	190
Глава 5. РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА	196
Как рассмотреть таланты своего ребенка	196
Как не «перегрузить» ребенка занятиями и кружками . . .	200
Как развить усидчивость у детей?	204
Как привить ребенку семейные ценности	205
Как научить ребенка проигрывать	208
Какие игры понравятся детям от 3 лет и старше	210
Как избежать привыкания ребенка к планшетам и другим гаджетам	213
Как ответить на просьбу ребенка «Хочу собачку (кошечку, хомяка...)»	215
Глава 6. ПРОБЛЕМЫ РОДИТЕЛЕЙ	221
Когда необходима сепарация детей от родителей	221
Как делить любовь между детьми	223
Как управлять гневом и раздражительностью	225
Как привлечь папу к воспитанию, общению и играм с детьми	235
Как помочь ребенку пережить развод родителей	237
Как воспитывать ребенка в неполной семье	246
Заключение	252