

@larangsovet

лариса суркова

главное время для развития

от 3 до 7 лет

обучение и игра
каждый день



Звезда инстаграма: практика

Лариса Суркова

**Главное время для развития:
от 3 до 7 лет. Обучение
и игра каждый день**

«АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.5

Суркова Л.

Главное время для развития: от 3 до 7 лет. Обучение и игра каждый день / Л. Суркова — «АСТ», 2017 — (Звезда инстаграма: практика)

ISBN 978-5-17-100712-6

Ваш малыш уже разговаривает, заводит друзей, ходит в детский сад и даже начинает готовиться к школе? Родители, будьте внимательны – именно сейчас ребенку очень нужна ваша опора и поддержка! В этой книге вас ждет совершенно иная подача материала – по всем дням и неделям календарного года, где каждая посвящена какой-либо проблеме или вопросу. Например, вы хотите развить логическое мышление малыша или заинтересовать его чтением книг? Лариса Суркова предлагает всего 7 простых шагов – и с понедельника по воскресенье вы поэтапно учите своего ребенка. Разнообразные игры для всех времен года, борьба с хамством и бранными словами в речи, подготовка к школе, развитие ребенка, его досуг и даже ТРИЗ для самых маленьких – книга охватывает все проблемы и вопросы, которые возникают у родителей детишек от 3 до 7 лет.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-100712-6

© Суркова Л., 2017

© АСТ, 2017

Содержание

Январь	10
1-я неделя	10
Понедельник	11
Вторник	11
Среда	11
Четверг	11
Пятница	11
Суббота	11
Воскресенье	11
2-я неделя	13
Понедельник	14
Вторник	14
Среда	14
Четверг	14
Пятница	14
Суббота	14
Воскресенье	14
3-я неделя	15
Понедельник	17
Вторник	17
Среда	17
Четверг	17
Пятница	17
Суббота	17
Воскресенье	17
4-я неделя	19
Понедельник	19
Вторник	20
Среда	20
Четверг	20
Пятница	20
Суббота	20
Воскресенье	20
Февраль	21
5-я неделя	21
Понедельник	22
Вторник	22
Среда	22
Четверг	22
Пятница	22
Суббота	22
Воскресенье	22
Пример сказки:	22
6-я неделя	24
Понедельник	26
Вторник	26

Среда	26
Четверг	26
Пятница	26
Суббота	26
Воскресенье	26
7-я неделя	28
Понедельник	28
Вторник	29
Среда	29
Четверг	29
Пятница	29
Суббота	29
Воскресенье	29
Придумайте игры на развитие логического мышления	31
8-я неделя	32
Понедельник	32
Вторник	33
Среда	33
Четверг	33
Пятница	33
Суббота	33
Воскресенье	33
Март	35
9-я неделя	35
Понедельник	35
Вторник	35
Среда	35
Четверг	36
Пятница	36
Суббота	36
Воскресенье	36
10-я неделя	37
Понедельник	37
Вторник	38
Среда	38
Четверг	38
Пятница	38
Суббота	38
Воскресенье	38
11-я неделя	40
Понедельник	42
Вторник	42
Среда	42
Четверг	42
Пятница	42
Суббота	42
Воскресенье	42
12-я неделя	44
Понедельник	44

Вторник	45
Среда	45
Четверг	45
Пятница	45
Суббота	45
Воскресенье	45
13-я неделя	46
Понедельник	46
Вторник	47
Среда	47
Четверг	47
Пятница	47
Суббота	47
Воскресенье	47
Апрель	49
14-я неделя	49
Понедельник	49
Вторник	49
Среда	49
Четверг	50
Пятница	50
Суббота	50
Воскресенье	50
15-я неделя	51
Понедельник	51
Вторник	51
Среда	52
Четверг	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Лариса Суркова

Главное время для развития от 3 до 7 лет: обучение и игра каждый день

Не начинайте считать своих детей взрослыми, все знающими и умеющими. Именно сейчас им очень нужна ваша поддержка!
Лариса Суркова



© Суркова Л.
© ООО «Издательство АСТ»

* * *



Суркова Лариса – мама 5 детей, кандидат психологических наук и практикующий психолог, ведущая в Instagram свой профиль ©larangsovet. Занимается вопросами детской и семейной психологии.

Январь

1-я неделя

Ура! Новогодние каникулы!



Вот и наступил Новый год. Многие из вас под бой курантов подумали о своих близких, пожелали им здоровья и счастья, надеясь в новом году проводить с ними больше времени. Новогодние и рождественские каникулы дают шанс претворить все ваши мечты в жизнь: больше общайтесь друг с другом, ходите в гости, приглашайте друзей, знакомьтесь с соседями, больше гуляйте на свежем воздухе. Другими словами, пусть ваш новый год начнется насыщенно, ярко и весело!

Чтобы не провести все каникулы перед телевизором, стоит заранее продумать программу досуга на эти дни. Совсем не обязательно составлять четкое расписание семейных развлечений, распечатывать его и вешать на стену. Просто выясните заранее, что любят ваши

дети, а от каких мероприятий не откажется папа. Узнайте расписание елок и спектаклей в ближайшем театре и действуйте по настроению! Замечательно, если вы будете сочетать активные виды отдыха на свежем воздухе (катание на коньках, лыжах, санках) со спокойным домашним времяпрепровождением. Ведь лучший отдых – это смена деятельности.

Понедельник

Сделайте то, о чем давно мечтали, но до чего никак не доходили руки, например, поставьте домашний спектакль или навестите родственников и друзей, которые далеко живут. Главное – сделайте это всей семьей.

Вторник

Проведите как можно больше времени на свежем воздухе. Если есть возможность, съездите за город, на дачу. Гуляйте в парке, лесу, катайтесь на лыжах, коньках, санках, «ватрушках», – постарайтесь весь световой день пробыть на улице. Ведь когда закончатся выходные, погулять всем вместе уже не получится. Детям необходимы прогулки, а прогулки в компании родителей – это еще и весело!

Среда

Если вам интересен культурный отдых, сходите в театр, на елку, в музей. Сейчас появилось много «контактных» зоопарков, где можно погладить козочку или подержать на руках кролика – совсем маленькие детишки будут в восторге.

Четверг

Устройте день самодельных рождественских подарков! За пару дней до праздника организуйте дома «волшебную мастерскую». Купите книжку с поделками и мастерите вместе с детьми: делайте витражи, рисуйте картины на дереве, на холсте, вырезайте фигурки и клейте аппликации.

Пятница

Организируйте праздник прямо во дворе! Так вы и поиграете, и погуляете, и поближе узнаете своих соседей. Нарядите елку, поиграйте в ручеек и другие активные игры, чтобы не замерзнуть. Поверьте, такая веселая прогулка понравится и детям, и взрослым.

Суббота

Хорошая идея – устроить «День вкуснятины». Например, все вместе испеките печенье: позвольте детям измазаться в муке, в тесте, налепить неровных фигурок. Или можно освободить в этот день маму от кухни, а папе с детьми наготовить простых и вкусных блюд. Главное, чтобы они делали это самостоятельно!

Воскресенье

Домашний детский праздник или маскарад – будет весело и детям, и взрослым! Соберите друзей, соседей, отрепетируйте представление, приготовьте угощение. Наденьте кар-

навалыные костюмы, поиграйте в сказку и соберитесь в конце вечера за одним большим столом.



2-я неделя Семейные ценности



Семья играет огромную роль для каждого человека. То, что нас кто-то ждет дома, придает нам сил и в работе, и в повседневных заботах. То, насколько ребенок будет привязан к своей семье в будущем, во многом определяют семейные традиции и ритуалы. Новогодние праздники – самое время задуматься об этом, вдохнуть жизнь в старые семейные традиции или придумать новые. Это подходящий повод поздравить дальних родственников открытками, позвонить бабушкам и дедушкам, собраться всем вместе за праздничным столом и провести новогодние каникулы незабываемо, дружно и весело! Как же еще можно сплотить семью и привить детям семейные ценности?

Понедельник

Начните с воспоминаний о своем детстве. Самый простой и при этом лучший вариант – возродить те ритуалы, которые были у вас в семье, и для своих детей.

Вторник

Стремитесь хотя раз в день собираться вместе за обеденным столом, обмениваясь новостями, делаясь друг с другом планами и надеждами.

Среда

Пусть у ребенка будут свои секретные слова для общения с мамой и папой, обозначающие, например, «я тебя люблю».

Четверг

Приучайте детей к тому, что каждая встреча должна начинаться с приветствия. По утрам не забывайте говорить: «С добрым утром!» После школы первым делом поздоровайтесь и только потом спрашивайте про оценки. Ребенок должен чувствовать, что дома все очень рады видеть его.

Пятница

Укрепляют семью общие дела, которыми одновременно могут заниматься все домочадцы, например, утренняя гимнастика, вечернее чаепитие или визит к бабушке по выходным. Главное, чтобы у ребенка выработалась привычка делать что-то вместе с родителями, братьями и сестрами. Вместе отмечайте праздники и проводите выходные дни.

Суббота

Чтобы ребенок чувствовал принадлежность к большой семье, всегда берите его в гости к бабушкам, дедушкам, тетям и дядям. Вместе пишите письма родственникам из других городов.

Воскресенье

Хорошо, если в доме есть альбом с семейными фотографиями. Время от времени просматривайте его вместе с ребенком, рассказывайте о людях на фото и, например, о том, как сложилась их судьба. Такие семейные истории протягивают невидимую ниточку через поколения и дают ощущение «я не один, за мной семья», которое помогает человеку всю его жизнь.

3-я неделя

Речевые игры



Чтобы научить ребенка чему-то новому, не обязательно устраивать специальные «сеансы общения». Разговаривать о чем-то важном, интересном или веселом можно и за обедом, и по дороге из детского сада, и прогуливаясь по парку. Разнообразьте ваш привычный маршрут, например, забавными речевыми играми. Увлеченные игрой, дети учатся

правильно произносить звуки, пополняют словарный запас, развивают воображение и фантазию. К тому же общение и совместная игра с любимой мамой – лучшее времяпровождение для ребенка!

Понедельник

Выберите букву и по очереди называйте слова, начинающиеся на нее. Выигрывает тот, чье слово будет последним.

Вторник

Находите уменьшительно-ласкательные варианты всевозможных слов: «снег – снежок», «дерево – деревце», «санки – саночки», «дядя – дядечка» и т. д. Можно придумывать такие парочки по очереди или вместе с ребенком.

Среда

Предложите ребенку отгадать предмет по названию его частей «ствол, ветки, сучья, листья, кора, корни – дерево»; «дно, крышка, стенки, ручки – кастрюля»; «пол, стены, потолок – комната»; «подоконник, рама, стекло – окно» и т. д.

Четверг

Называйте ребенку предмет, под которое он должен подобрать соответствующие действия. Например, «снег (что делает?) идет, метет, кружится, летит»; «мороз (что делает?) щиплет, кусает, румянит щеки» и т. д.

Пятница

Теперь надо подбирать эпитеты: «снег – белый, пушистый, сыпучий, холодный, мокрый, скрипучий»; «дождь – холодный, летний, моросящий, сильный»; «человек – вежливый, замечательный, открытый, сердечный» и т. д.

Суббота

Ребенку наверняка понравится игра «Сравни разных зверят».

«Мишка большой, а мышка... (маленькая). А еще какой мишка? (толстый, косолапый). А мышка какая? (маленькая, серенькая, быстрая, ловкая). Что любит мишка? (мед, малину). А мышка любит... (сыр, сухарики). Лапы у мишки толстые, а у мышки... (тоненькие). Мишка кричит громким, грубым голосом, а мышка... (тоненьким). А у кого хвост длиннее?» и т. д. Таким образом вы можете сравнивать людей разных профессий, автомобили, цветы, времена года.

Воскресенье

Попробуйте прочитать детский стишок сначала обычным голосом, потом очень быстро и очень медленно, басом и тоненьким голоском, делая ударение не на тех словах, на которых нужно. Изменив интонацию, стихотворение можно прочитать как страшную историю или как телевизионный репортаж. Если получится, попробуйте имитировать иностранный акцент. Такая игра с интонацией развеселит вас и научит ребенка лучше владеть своей речью.



4-я неделя Боремся с гаджетами



Давая ребенку гаджет, родители преследуют собственные цели: хотят немного посидеть в тишине, спокойно поесть или пообщаться в соцсетях. В действительности ребенок может прекрасно обходиться без интерактивной азбуки для малышей в год, компьютерных игр – в три, а без компьютера, по крайней мере, до первого класса. Для его развития гораздо полезнее играть, гулять, быть с родителями и читать книги. А если сами родители не расстаются с гаджетами, то чего ждать от ребенка? Как же исправить эту ситуацию и не довести ее до компьютерной зависимости?

Понедельник

Если вы даете гаджеты ребенку, ограничивайте время их использования! Купите будильник, объясните ребенку, сколько времени можно играть, чтобы не заболели глазки, когда следует выключить гаджет и заняться другими игрушками.

Вторник

Полноценно используйте свободное время: посвящайте его спорту, занятиям искусством, поездкам. Вы должны обеспечить ребенка новыми впечатлениями, чтобы у него не появилось желания сесть за планшет.

Среда

Не берите гаджет, выезжая в кафе или парк. Ребенок должен уметь отдыхать иначе. Помните: у него образное мышление, ему очень важны новые картинки. Именно картинки развивают детское воображение!

Четверг

Не делайте компьютер или планшет наградой. Положительная обратная связь должна идти от человека, а не от машины!

Пятница

Чтобы зависимость от техники изжить, ее надо сломать. Не играет никто! Это экстремальный метод, но он действует на ребенка в любом возрасте.

Суббота

Начните писать книгу. Дети любят сочинять – записывайте за ними. Потом рукопись можно будет оформить детскими рисунками, переплести и подарить родственникам на какой-нибудь праздник.

Воскресенье

Проводите больше времени на природе. Мозгу очень нужен кислород, особенно во время исцеления от зависимости.



Февраль

5-я неделя Сказкотерапия



Сказкотерапия – волшебный метод! Он эффективен для людей в возрасте от двух до девяноста лет (только тогда он называется иначе).

Можно сочинять сказки и рассказы самим или использовать существующие. Например, сказка «Волк и семеро козлят» поможет вам поговорить о правилах безопасности, придумать специальное секретное слово. Замечательный рассказ Драгунского «Тайное становится явным» обычно заставляет детей испробовать на себе сотню вариантов, чтобы в конце концов убедиться, что ложь наказуема.

Сказкотерапия отличается от простого чтения тем, что сказки и истории, как лекарство, применяют в нужный момент, когда случилась «авария» в отношениях с ребенком. Терапев-

тическую сказку можно и нужно сочинять самим, а ребенок трех-четырёх лет уже может придумывать ее вместе с вами: в таком диалоге решается много проблем. Попробуем сочинить сказку?

Понедельник

В сказке должен быть главный герой. Нужно, чтобы его образ был понятен и приятен слушателю. Сериальные сказки отлично работают, если герой нравится ребенку. Тогда проекция на этот персонаж помогает ему уже вне сказки, в реальной жизни.

Вторник

Пусть главными героями ваших первых сказок будут зайчик, медвежонок или великан. Не вводите фантастических персонажей, с которыми раньше ребенок не сталкивался (Дюдюка, Бабайка и другие).

Среда

Если ребенок уже сталкивался с этими пугающими или странными персонажами, то в сказке можно их реабилитировать. Например, Бабайка может оказаться милой старушкой, живущей в домике на волшебной поляне.

Четверг

Одна сказка должна решать одну проблему!

Пятница

Ваша сказка обязательно должна заканчиваться хорошо и иметь мораль.

Суббота

Истории нужно усложнять по мере взросления ребенка! Фантазируйте и придумывайте новые ходы.

Воскресенье

Основной принцип сказкотерапии в том, что для ребенка принять проблему применительно к сказочному герою проще, чем к себе.

Пример сказки:

Как зайчик захотел прыгать по деревьям (О. Толкачева)

Жил-был в лесу заяц. Был он любопытным и всюду совал свой нос – то залезет в берлогу к медведю, разбудит того и рассердит, то забежит во двор к мужику, всех кур распугает, да и у самого душа в пятки уйдет.

Однажды он гулял по лесу и увидел белку, которая резво перепрыгивала с дерева на дерево, с ветки на ветку. «Ух ты! Постой, белка! Научи меня так же по деревьям прыгать!» – закричал заяц. Рассмеялась белка: «Эх ты, косой! Вот глупости какие! Некогда мне с тобой рассуждать – надо запастись орехи на зиму», – и скрылась в лесу, только хвост рыжий мелькнул. «Ну и не надо! Ишь какая занятая! Сам научусь с дерева на дерево прыгать – не велика наука. Буду ловчее тебя скакать, все орехи в лесу соберу – ничего тебе не достанется!» – пригрозил заяц.

Стал он на дерево карабкаться. Но сколько он ни старался – ничего у него не получалось! Весь живот расцарапал об кору, все лапы в занозах, а ни на сантиметр вверх не поднялся. Погрозил заяц кулаком дереву, рассердился и как с разбегу прыгнул на ветку, которая ниже всего была! Задние лапы у зайца сильные – получилось у него на дерево забраться! А вокруг дерева, на котором заяц еле-еле держался, все лесное зверье собралось: и ежи, и барсуки, и птички-синички-невелички разные – все смотрят, удивляются: «Зайцы по деревьям лазают!» Заяц отдышался и попытался перепрыгнуть на соседнее дерево – но не тут-то было. Сорвался косой и полетел вниз головой. Шлепнулся на муравейник – обрадовался мягкому приземлению, да рано! Муравьям это ух как не понравилось, стали они его кусать, жечь и мучить. Завизжал заяц и как дал деру оттуда, только пятки засверкали. А звери потешаются: «Ай да заяц! Ай да косой! Самый быстрый бегун у нас в лесу!»

После того случая лесные звери стали просить зайца доставлять по лесу письма, и стал заяц самым быстрым почтальоном. И уже не пробует скакать по деревьям – понял он, что у каждого свой талант.

6-я неделя

Домашние обязанности ребенка



Мы часто говорим о взаимоуважении и демократии в отношениях с детьми. Распределение домашних обязанностей очень логично вписывается в эти представления. Даже у совсем маленьких детей могут быть те или иные обязанности, возможно, в игровой форме. Малыши могут убрать игрушки, положить свои вещи в шкаф, помочь маме донести пакет

молока до корзинки с продуктами. Сначала все дети делают это с удовольствием, но время идет, и вот уже помощи по дому от ребенка не дождешься. Где же происходит сбой?

Понедельник

Обязанности нужно подбирать в соответствии с возрастом ребенка. При этом первые обязанности должны быть ему приятны. Большая ошибка – поручить малышу выкидывать грязный подгузник младшего брата или сестры.

Вторник

Помните, что ваш пример – залог успеха. Если вы готовите ужин или моете посуду, вашему чаду захочется повторить за вами! Обязательно дайте попробовать и не ругайте за результат. А уж если начать переделывать что-то на глазах у ребенка, то можно убить любую мотивацию! Критика должна быть объективной и даже мягкой, а главное – следовать только после похвалы.

Среда

Не все сразу! Не подгоняйте ребенка, дайте ему работать в комфортном для него ритме. Сначала надо научиться!

Четверг

Хвалите ребенка. Сделал хорошо, получает удовольствие от работы и радует вас? Похвалите! Но помните о важном правиле – хвалить за результат, а не просто так твердить «молодец». Важно достижение.

Пятница

Учите ребенка пользоваться техникой. Например, если вы загружаете посуду в посудомоечную машину, то нет смысла заставлять ребенка мыть тарелки руками.

Суббота

Устраивайте дежурства. Дайте ребенку поруководить уборкой и, например, отследить, как что-то сделали мама или папа, оценить их труд! Так он учится быть объективным и разумно принимать критику в свой адрес.

Воскресенье

Планировать и выполнять домашние обязанности хорошо помогает доска мотивации. Этот метод идеально подходит для детей трех—десяти лет.

Запишите на доску не более пяти пунктов. Пункты должны быть конкретными: «хорошо себя вести» не подходит! Только конкретика: сон в своей кроватке, посещение детского сада без слез, сложенные в ящик игрушки и т. д.

В конце каждого дня за выполнение заранее оговоренного пункта ребенок получает награду – наклейку.

В конце недели ребенок получает дополнительный приз – например, поход в зоопарк, приготовленный вместе пирог или любое другое событие, дающее положительные эмоции.

Эмоции всегда лучше материальных вещей! Но если не можете ничего придумать, то можно сделать призом и шоколадку.

Лучше сделать таблицу пятидневной, а в выходные давать небольшие побрякки ребенку и выдавать приз.

Это метод положительной мотивации. Приклеить наклейку, а потом забрать ее – нельзя!



7-я неделя

Развиваем логическое мышление



Можно ли научить мыслить логически? Нужна ли логика ребенку? На самом деле, логическое мышление помогает справиться со многими задачами в повседневной жизни и лежит в основе понимания многих школьных предметов. Поэтому развитие логических способностей ребенка по важности равно обучению письму и чтению. При этом здесь нет ничего сложного! «Пошевелить извилинами» ребенок может и в игровой форме.

Понедельник

Упражнение на исключение лишнего предмета. Положите перед ребенком ряд каких-нибудь предметов или картинок, объединенных одной группой: мебель, транспорт, растения, техника, посуда и т. д. Среди этих предметов должен быть один, не относящийся к группе. Попросите ребенка найти «лишний» предмет.

Вторник

Сегодня – задание «найти общее». Нужно работать с разными свойствами и качествами предметов: можно подбирать предметы, общие по цвету (например, яблоко и игрушка – желтые); по форме (часы и тарелка – круглые); по размеру (пуговица и бусинка – маленькие); по функции (лампа и свечка – светят); по смысловой группе (пылесос и веник – предназначены для уборки). Задача ребенка – понять, по какому признаку вы их объединили, то есть найти их общее качество или свойство.

Среда

Для игры «Обобщение» можно использовать те же предметы, но ее суть другая. Положите перед ребенком предметы одной смысловой группы и попросите назвать их все вместе. К примеру: «помидор, огурец, баклажан – это овощи».

Четверг

Упражнение по классификации предметов. Положите перед ребенком предметы из разных смысловых групп или объединенные разными признаками. К примеру: зеленые предметы, круглые предметы, разные часы; мелкие предметы, квадратные предметы, продукты и т. д. Задание – разложить предметы по группам.

Пятница

Покажите малышу логическую цепочку предметов. К примеру, выложите ряд: пуговица – бусинка – пуговица – бусинка... Попросите ребенка продолжить последовательность, предложив необходимые предметы. Можно выстраивать ряд по принципу увеличения: малюсенькая пуговица – маленькая пуговица – средняя пуговица... Можно чередовать цвета: зеленый – зеленый – желтый – желтый – зеленый – зеленый.

Суббота

Очень полезно упражнение «Найди отличия». Дети очень любят решать задачки типа «найдите на картинке десять отличий». Материал для этой игры легко можно отыскать в Интернете и распечатать.

Воскресенье

Начните рисовать какой-нибудь предмет и в процессе пропустите одну деталь. Спросите у ребенка: «Как ты думаешь, рисунок готов? А чего не хватает?» Пусть малыш сам дорисует недостающий элемент.



Придумайте игры на развитие логического мышления

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

8-я неделя
Воспитываем мальчика (23.02
– День защитника Отечества)



Часто родители мальчиков задумываются о том, как же воспитать настоящего мужчину, защитника и опору родителям на долгие годы. На самом деле, независимо от того, растите вы сына или дочь, основной принцип – любить и уважать своего ребенка. Помните, что больно, обидно и одиноко может быть и мальчику, а поэтому он имеет право иногда плакать и расстраиваться.

Понедельник

У сына должен быть мужчина, которого можно ставить в пример – отец или другой близкий человек. Это важно! Берегите авторитет окружающих вас мужчин, не подрывайте его пренебрежительными репликами и грубыми окриками, особенно по незначительным

поводам. Всячески поощряйте общение мальчика с истинными мужчинами, по-настоящему уважающими себя и других.

Вторник

Никогда не отмахивайтесь от вопросов сына, относитесь к ним серьезно и отвечайте на них по возможности обстоятельно. Любознательность – одно из значимых качеств мальчишек.

Среда

Не отгоняйте мальчика от близких мужчин, занимающихся каким-нибудь делом. Наоборот, по возможности приобщайте его к простой помощи по дому и работе с техникой. Купите побольше разнообразных инструментов, простейших механизмов, приспособлений, деталей, материалов для ремонтных работ и поделок; осваивайте их вместе с сыном.

Четверг

С четырех-пяти лет отучайте мальчика спешить к сиденьям в общественном транспорте. Объясните ему, что следует уступать места женщинам (в том числе и маме), инвалидам и пожилым пассажирам. С малого возраста приучайте сына заботиться о женщинах, ухаживать за мамой, сестрой, бабушкой. Можно привлечь его к выбору подарков женщинам на 8 Марта или предложить ему сделать подарки своими руками.

Пятница

Каждый день с младенчества делайте с ребенком физзарядку с постепенным усложнением; сначала в квартире, потом, по возможности, на улице. Старайтесь освободить его от уроков физкультуры в школе лишь при явной угрозе здоровью. До школы хорошо бы научить мальчика плавать, ходить на лыжах, ездить на двухколесном велосипеде, играть в волейбол или в другую игру с мячом. Позже поощряйте турпоходы, поездки в спортивно-оздоровительные лагеря и, в целом, проявления самостоятельности у сына.

Суббота

С малых лет воспитывайте в мальчике деловитость, культивируйте жизнь по расписанию. Нарушение режима – по уважительным причинам. Учите ребенка рассчитывать время, чтобы выходить из дома с небольшим запасом: настоящий мужчина не опаздывает.

Воскресенье

С шести-семи лет привлекайте ребенка к обсуждению общесемейных вопросов (как расставить мебель в квартире, какую из крупных покупок сделать, куда поехать летом и т. д.). Это покажет, что вы уважаете мнение ребенка – и девочки, и мальчика.



Март

9-я неделя

Боремся с детскими страхами



«Ой, боюсь!» – как часто мы слышим это от своих детей. Бояться они могут чего угодно: летающих насекомых, червяков, собак, кошек, машин, высоты, тишины, темноты... Что же делать с детскими страхами?

Понедельник

Не пугайте ребенка «бабайкой», не наказывайте, запирая в темном помещении, не кричите: «не ходи, там темно и страшно!». Поговорите об этом и с родней.

Вторник

При встрече с опасностью или неясностью, например, в мультиках, проговаривайте ее. Например, гусеницы в «Лунтике» – это не вселенское зло, это просто плохо воспитанные червяки; в жизни таких не бывает, это сказка, выдумка. Покажите ребенку гусеницу (хотя бы в банке): она не разговаривает, не кричит и не дерется. Старайтесь так разбирать любую встречу с опасностью.

Среда

Сочиняйте сказки про страхи ребенка. Если не получается, можно воспользоваться готовыми книжками из серии «Сказки про...».

Четверг

Пусть ребенок нарисует свой страх. Вы можете ему помочь в этом. Можно дорисовать ужасному монстру розовый бантик – он превратится в смешного и безобидного. Страх можно также лепить из пластилина, вырезать из цветной бумаги и делать аппликации. Обсудите рисунок и потом торжественно уничтожьте его: так вы покажете ребенку конечность и уязвимость страха.

Пятница

Всем известная и с детства любимая игра в прятки – отличное средство для преодоления страха темноты, замкнутого пространства и чувства одиночества. Результат будет лучше, если вы позволите ребенку быть ведущим. Заранее обговорите те места, где прятаться нельзя, после чего погасите верхний свет, оставив лишь ночник или работающий телевизор. Но если ребенок проявляет признаки страха или отказывается от игры, ни в коем случае не принуждайте его, чтобы не усугубить проблему!

Суббота

Не порождайте у детей страх по отношению к вам! Старайтесь контролировать свои эмоции, не повышайте голос и не применяйте физические наказания, тем более без повода.

Воскресенье

Делайте все возможное, чтобы не оставлять ребенка с чужими людьми. Даже бабушка, если ребенок видит ее раз в месяц, для него чужая.



10-я неделя

Воспитываем девочку

(8 Марта – Международный женский день)



Существует ли принципиальная разница в воспитании мальчиков и девочек, если цель воспитания – это человек, личность, опора и помощь для родителей? Ведь давно ушел в прошлое стереотип, что место женщины на кухне! В современном обществе – равные права и возможности. Поэтому девочку важно убедить не в том, что она – «слабый пол» и ей никуда не надо лезть, а в том, что она – человек со своими правами и обязанностями.

Понедельник

В воспитании дочери стоит уделить внимание словам и формулировкам, ведь в таком деликатном вопросе важна не только постоянная забота, но и то, как именно разговаривают с девочкой ее родители. Родители для нее – главный пример для подражания, и то, как и что они говорят, формирует внутренний мир дочери, определяет ее место во внешней среде, а также обозначает для нее новые горизонты и восприятие реальности. Очень часто можно услышать, как мама замечает дочери: «Девочки так себя не ведут». В этом случае поступки ребенка оцениваются в зависимости от пола, поэтому дочь будет думать, что

мальчикам «так» поступать можно. Это уже формирует в подсознании девочки убеждение в своей «неправильности».

Вторник

Необходимо уделять достаточно внимания мнению дочери, уметь выслушивать ее, не скупиться на похвалу, не оставаться равнодушными к ее достижениям. Обязательно нужно реагировать на плач: тогда девочка будет знать, что мама придет к ней на помощь в любой ситуации, а это уже гарантирует уверенность и защищенность.

Среда

Проявляйте любовь к дочери. Постоянно доказывать, что ты заслуживаешь любви, губительно для личности. Результатом родительского равнодушия может стать чрезмерная старательность, неумение осознавать себя любимой и комплекс жертвы.

Четверг

Всегда подчеркивайте достоинства своей дочери, говорите о том, что она красива, не смейтесь над недостатками ее внешности – ведь это просто неповторимые черты ее лица и фигуры. Особенно важно, чтобы это делал отец: для девочки он – первый и главный мужчина в жизни. От того, как сложатся в детстве отношения дочери и папы, зависит и то, как будут строиться ее последующие отношения с противоположным полом.

Пятница

С детства учите девочку разбираться в людях. Беседуйте о возможных опасностях, о ситуациях, которые могут угрожать ее здоровью, жизни и даже репутации.

Суббота

Прививайте девочке навыки уборки, стирки и кулинарии – в жизни это всегда пригодится. Пусть дочка помогает вам на кухне: замесить тесто для пирога, накрыть на стол, помыть посуду. Если эти занятия будут ей в радость, то она вырастет хорошей, гостеприимной хозяйкой.

Воскресенье

Поощряйте девочку помогать другим, замечать чужую боль. Творить добрые дела можно в самом юном возрасте – например, накормить котенка или насыпать в кормушку пшена.



11-я неделя

Развиваем математические способности



Сейчас обилие информации и доступ к компьютерам в самом раннем возрасте считается нормой. Дошкольник сталкивается с элементарными математическими задачами, счетом, сравнением величин практически каждый день. Задача родителя – не просто дать ребенку теорию и научить его считать до ста, а увлечь математикой, заинтересовать новым

для него явлением окружающего мира. Если знакомить ребенка с математикой через игру, то он обязательно полюбит «царицу наук» и будет с интересом «щелкать» сложные математические задачи в школе.

Понедельник

Обращайте внимание ребенка на цифры, которые окружают нас в повседневной жизни – например, на циферблате часов, в календаре, в газете. Это также могут быть номера страниц, домов, квартир, автобусов. Можно считать проезжающие мимо машины или рассматривать их номера: например, предложите ребенку посоревноваться, кто больше заметит «двоек» в номерах припаркованных автомобилей.

Вторник

Упражняйте ребенка в счете, предложив ему найти пропущенную цифру. Выложите перед ним карточки с цифрами от «1» до «10», а потом незаметно уберите одну цифру. Если ребенок даст правильный ответ, то можно поменяться с ним ролями. При ответе вы можете иногда ошибаться, чтобы ребенок вас поправлял.

Среда

На прогулке можно поиграть в игру «Выше-ниже». Спросите ребенка, какой дом самый высокий, а какой самый низкий. Можно выбирать для игры разные объекты: деревья, лавочки, фонарные столбы и др. Это тренирует пространственное мышление, формирует у ребенка представление о величине предметов.

Четверг

Ребенку, который уже знает цифры, можно давать задания на счет и сравнение чисел. Задавайте ему такие вопросы: «Какое число меньше 8, но больше 6?» и т. п.

Пятница

Разнообразные игры можно придумать со счетными палочками: выкладывать из них геометрические фигуры, цифры, буквы и простые картинки, пересчитывать, раскладывать по разным коробочкам, сортировать по цветам.

Суббота

Любителям порисовать очень понравится раскрашивать картинки по номерам. Начиная с самых простых рисунков, где используется 5–6 цветов. Так ребенок повторит цифры (каждой из них соответствует определенный цвет) и раскрасит симпатичную картинку.

Воскресенье

Развивайте у малыша образное мышление и фантазию. Спросите, на что похожа, например, цифра «2» (на лебедя, утку) или «6» (на открытый замок). Пусть ребенок предлагает свои варианты.



12-я неделя Работаем над самооценкой



Чтобы поддержать адекватную самооценку у ребенка и установить с ним хорошие отношения, детские психологи советуют родителям придерживаться следующих правил. Они отлично работают для детей старше трех лет.

Понедельник

Введите в семье секретные ритуалы, например, придумайте знак, который будет означать «я люблю тебя». Такие милые секреты создают у ребенка ощущение покоя и безопасности. Если при бурной ссоре он сможет, например, коснуться сердца и потом вашей щеки, это растрогает вас и сведет на нет конфликт.

Вторник

Если ребенка постигла неудача, вселите в него уверенность, говорите о том, что в следующий раз у него обязательно все получится. Показывайте пример адекватного отношения к успехам и неудачам. Сравните: «У меня не получился пирог – ну, ничего, в следующий раз положу больше муки». И: «Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!»

Среда

Объясните ребенку, что он имеет право на ошибку. Это можно сделать на примере вымышленного героя, при помощи сказки. Сочиняйте сказки про героев с такими же проблемами, решайте внутри сказки сложные ситуации, давайте советы и просите их у детей.

Четверг

Подчеркивайте, что вы любите ребенка, даже если вы огорчены или злитесь: «Меня очень злит (огорчает) то, что ты делаешь, но я люблю тебя и не хочу конфликтов».

Пятница

Храните семейные фотографии и иногда просматривайте их с детьми. Это надежный тыл и зона безопасности!

Суббота

Обязательно храните лучшие рисунки и поделки ребенка! Увидеть свои творения в мусоре – возможная причина травмы на всю жизнь.

Воскресенье

Вам понравится, если ваш муж скажет: «У моего друга жена такая классная, не то что ты – и то умеет и это»? Мотивирует это вас? Зачем же тогда постоянно сравнивать своих детей с их братьями и сестрами, ровесниками, детьми друзей и даже виртуальными образами из социальных сетей? Сравнивайте ребенка с ним самим – тем, каким он был вчера или будет завтра.

И самое главное – старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть!

13-я неделя Про игрушки



Часто уже к рождению малыша детская бывает заполнена огромным количеством игрушек – и для младенца, и на «вырост». Этому, конечно же, есть объяснение. Дело в том, что детство нынешних родителей (из поколения 70-90-х годов) прошло в мечтах о куклах и конструкторах. Обычные советские дети были лишены качественных игрушек, а подарки были только по праздникам. Однако советский дефицит игрушек был, скорее, к лучшему. Важно, чтобы в жизни малышей не возникало тотального материального пресыщения, ведь фантазия, мечта – одна из важных составляющих жизни детей и взрослых. Поговорим о том, где грань между «необходимо» и «достаточно», сколько должно быть игрушек у ребенка, как в них играть и где хранить.

Понедельник

Правило пятнадцати игрушек. Детской психике будет комфортно, если у ребенка в возрасте до семи лет в постоянном обиходе будет десять-пятнадцать игрушек. Если сейчас у вашего ребенка большее число игрушек (а это почти наверняка так), то просто уберите их с глаз ребенка, а через месяц достаньте эти и спрячьте другие. Так игрушки будут постоянно

сменять друг друга и не надоедят ребенку: малыш попросту забудет о них и потом будет воспринимать как новые. Согласитесь, это в том числе и хорошая экономия семейного бюджета.

Вторник

Какие игрушки нужны ребенку? Во-первых, развивающие (пирамидки и конструкторы, мозаики, ролевые игры, пазлы). Во-вторых, спортивные (мячики, скакалки). В-третьих, «сонные». Приобретите приятную мягкую игрушку (хотя мальчики иногда спят с машинками) и обязательно наделите ее «волшебными свойствами» для хорошего сна.

Среда

При выборе игрушек отдавайте предпочтение тем, которым дети могут придумать несколько вариантов применения. В этом смысле конструкторы (даже те, от которых потеряны инструкции) очень приветствуются, также как и куклы или мягкие игрушки – с ними каждый день можно играть в новые ролевые игры.

Четверг

Агния Барто нас учила другому, но все же хранить сломанные игрушки я не советую. В детской совершенно не нужны мишки с оторванными лапами, куклы без головы или машинки без колес: такие повреждения не способствуют развитию фантазии. Они формируют отрицательные воспоминания у ребенка на долгие годы. В памяти у него сохранится общее ощущение «у меня было несчастное детство, нормальные новые игрушки мне никто не покупал». Как следствие – он подсознательно будет пытаться компенсировать «недоигранное» с вашими внуками.

Пятница

Пятнадцать выбранных игрушек важно грамотно разместить. Лучше, если они будут сосредоточены в игровом уголке или в детской комнате. Тогда ребенок будет знать, что у игрушек есть свое место, и вы сможете сделать важный педагогический шаг: научить ребенка убирать свои игрушки.

Суббота

Храните игрушки не в ящиках или контейнерах, а на открытых полках, к которым у ребенка будет доступ. Не надо убирать игрушки наверх: малыш должен иметь возможность подойти и взять то, что ему нравится (это также касается детских книг).

Воскресенье

Обязательно обеспечьте ребенку площадку для игры. Если он, например, хочет собирать «Лего», удобнее это делать за столом или на полу, на светлой поверхности, где видны все детали, в том числе самые мелкие.



Апрель

14-я неделя «Маааам! Купи!»



«Мама, купи! Мама, хочу! Мама, дай!» – ох, как часто говорят это дети! В мире, где столько разнообразия, где всего много и всего хочется, отказать детям бывает непросто. Но я все же попробую дать рекомендации на эту тему.

Понедельник

Совет первый – очевидный: не водите детей по магазинам. Да, не всегда это получается, но если что-то можно купить в магазине или заказать через Интернет, – выбирайте Интернет.

Вторник

Приходя в магазин, давайте ребенку конкретные задания. Пусть, например, он запомнит, что нужно купить в молочном отделе. Так он будет сосредоточен на деле, а не на том, как завернуть в отдел игрушек.

Среда

Если перед полкой с игрушками вы станете убеждать ребенка, что не сможете что-то купить, – ждите истерики. Тут надо реагировать быстро – отвлекать, уводить, предлагать альтернативу.

Четверг

Если ребенок, увидев какую-то вещь по телевизору, просит ее купить, у вас есть время показать ее ненужность, прочитать негативные отзывы о ней. Иногда можно воспользоваться просьбой в своих интересах: «Да, это можно было бы купить, но только за хорошую учебу». Не идеальный метод, но изредка такие поощрения можно допускать.

Пятница

Иногда имеет смысл обратить внимание ребенка на возрастные ограничения. Например, если на игрушке значок «8+» – значит, надо подождать (или, наоборот, это будет уже неинтересно).

Суббота

С раннего детства приучайте ребенка к тому, что игрушки и подарки дарят на праздники. Родители сами порождают в детях страсть к подаркам каждый день и сами обесценивают эти подарки!

Воскресенье

Пишите списки желаний, например, на день рождения. Пусть там будет десять или даже двадцать пунктов, но к празднику предложите выбрать, например, три самых желаемых. Это положительный опыт для ребенка – он научится делать выбор и нести ответственность за свои решения.

15-я неделя

Как правильно хвалить ребенка



Как хвалить ребенка? Казалось бы, о чем тут можно говорить? Хвалить все умеют! Но в действительности с этим много проблем и сложностей.

Понедельник

Хвалите ребенка за достижения, но не делайте этого безоговорочно. Можно сказать: «Твоя поделка чудесна, но вот здесь давай аккуратно вытрем клей».

Вторник

Хвалите детей не только словами, но и касаниями, поцелуями. Это очень важно для ребенка любого возраста.

Среда

Хвалите ребенка часто. Поставьте себя на его место: может ли для вас быть слишком много похвалы?

Четверг

Нет никакого греха сказать доброе слово просто так. Если вы скажете: «Какая ты у меня красавица!», это совершенно не значит, что ваша дочь будет ценить лишь внешность. Дети в отличие от взрослых не ищут в разных проявлениях чувств скрытых смыслов и все прекрасно понимают.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.