

Консультация для родителей

на тему «Формирование у детей эмоциональных и жизненных навыков»

Для детей эмоции – это неотъемлемая часть их бытия. Они чувствуют радость, грусть, страх, любовь и многие другие эмоции. Важно понимать, что дети испытывают эмоции так же сильно, как и взрослые, но они могут иметь трудности в их осознании и выражении.

Одним из ключевых аспектов поддержки эмоционального развития является создание эмоционально безопасной и поддерживающей среды. Дети должны чувствовать, что их эмоции важны и принимаются, независимо от того, позитивные они или негативные.

К эмоциональным состояниям человека относят:

- настроение (общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность);
- страсть (сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо);
- аффект (яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе);
- чувства (высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми);
- стресс (состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях).

Рекомендации по развитию положительных эмоций вашего ребенка.

Родителям желательно выполнять следующие простые правила при общении с детьми:

- Безусловно принимайте своего ребёнка, таким, каким он есть.
- Внимательно слушайте его, сочувствуйте, сопереживайте.
- Как можно чаще общайтесь с ним, читайте ему, слушайте его чтение, играйте с ним.
- Не помогайте выполнять те задания, которые он может выполнить самостоятельно.
- Помогайте ему, когда он просит.
- Поддерживайте и отмечайте его успехи.
- Рассказывайте о своих проблемах, делитесь чувствами, обсуждайте детские фильмы, книги, мультфильмы.
- Разрешайте конфликты мирно.
- Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть сформулированы корректно и мягко.
- Станьте для своего ребёнка примером для подражания, в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
- Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте.
- Заводите свои красивые, добрые и светлые **ритуалы общения**, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка теплее и радостнее.

Жизненные навыки - это те знания и умения, которые помогают детям успешно справляться с различными ситуациями в жизни. К ним относятся навыки принятия решений, навыки решения проблем, личная гигиена, приготовление еды и коммуникативные навыки. Эти навыки необходимы детям для того, чтобы стать самостоятельными, ответственными и уверенными в себе людьми. Однако многие дети не получают этих важных уроков и не учатся тому, как адаптироваться к реальности, пока не вырастут.

Не ждите, пока ваши дети подрастут, чтобы научить их жизненным навыкам. Начните обучать своих детей практическим урокам с раннего возраста.

Принятие решений - это жизненный навык, который помогает детям стать уверенными, ответственными и самостоятельными. Чем раньше дети начнут осваивать этот навык, тем лучше они будут справляться с различными ситуациями в жизни. Чтобы научить детей принимать решения, вам нужно помогать им на каждом этапе этого процесса, пока они не смогут делать это самостоятельно

Вот несколько рекомендаций, как вы можете сделать это:

- Дайте детям возможность выбирать между простыми вариантами, которые соответствуют их возрасту и интересам. Например, «Что ты хочешь на завтрак: кашу или яичницу?» или «Какую книгу ты хочешь почитать: про приключения или про животных?»
- Помогите детям взвесить все «за» и «против» каждого варианта, а также предвидеть возможные последствия своего выбора. Например, «Если ты выберешь кашу, ты будешь сыт и здоров, но тебе может быть не очень вкусно. Если ты выберешь яичницу, ты будешь наслаждаться едой, но тебе может быть тяжело в животе. Что ты думаешь об этом?» или «Если ты выберешь книгу про приключения, ты будешь увлечен историей, но ты можешь испугаться некоторых сцен. Если ты выберешь книгу про животных, ты будешь узнавать новые факты, но ты можешь заскучать. Как ты считаешь, что лучше?»
- Помогите детям принять окончательное решение, основываясь на их предпочтениях и ценностях. Например, «Ты больше любишь сладкое или соленое? Ты больше ценишь вкус или здоровье? Ты больше хочешь развлечься или узнать что-то новое?»
- Помогите детям оценить результаты своего решения и сделать выводы. Например, «Ты доволен своим выбором? Ты получил то, что хотел? Ты счастлив или расстроен? Чему ты научился в этой ситуации? Что бы ты сделал по-другому в следующий раз?»

Эти упражнения помогут детям развивать критическое мышление, самооценку и ответственность. Чем больше практики они получают, тем лучше они будут принимать решения в будущем.

Гигиена - это жизненный навык, который помогает детям сохранять свое здоровье и благополучие. Чем раньше дети начнут осваивать этот навык, тем лучше они будут защищены от болезней и инфекций. Но как научить детей гигиене, не превращая это в борьбу или нудную обязанность?

Вот несколько рекомендаций, как вы можете сделать это:

- Объясните детям, почему гигиена важна для их здоровья. Не просто говорите детям, что им нужно принимать ванну, чистить зубы, мыть

руки и менять белье, а расскажите им, как это помогает им убирать грязь, микробы и неприятные запахи с их тела. Например, «Если ты не будешь мыть руки перед едой, то на них могут остаться бактерии, которые могут вызвать у тебя болезнь желудка» или «Если ты не будешь чистить зубы каждый день, то на них могут образоваться кариес и зубной камень, которые могут испортить твою улыбку»

- Делайте гигиену веселой и интересной для детей. Используйте разноцветные полотенца, зубные щетки и мыло, играйте в игры и поставьте таймер, чтобы дети могли соревноваться с собой или с вами, кто быстрее и лучше выполнит свои задания. Например, «Давай посмотрим, кто быстрее помоеется и высушит волосы» или «Давай посчитаем, сколько раз ты можешь прополоскать рот за минуту»
- Создайте таблицу гигиены, которая поможет детям отслеживать свой прогресс и достижения. Нарисуйте или распечатайте таблицу, в которой будут перечислены все задания по гигиене, которые дети должны выполнять каждый день, например, «Утром: почистить зубы, вымыть лицо, почесать голову. Вечером: принять ванну, почистить зубы, надеть чистое белье». Дайте детям наклейки или маркеры, чтобы они могли отмечать, когда они выполнили свои задания. Поощряйте их за их усилия и успехи, например, «Молодец, ты очень хорошо почистил зубы сегодня! Ты заслужил звездочку!»
- По мере того, как дети становятся старше и более самостоятельными, убирайте таблицу гигиены и доверяйте им, что они будут выполнять свои задания без напоминаний. Но не забывайте проверять их и поддерживать их, например, «Ты уже почистил зубы сегодня? Отлично, я горжусь тобой!» или «Ты уже поменял белье на своей кровати? Здорово, ты такой ответственный!»

Эти рекомендации помогут вам научить детей гигиене и сделать этот процесс легким и приятным. Чем больше практики они получают, тем лучше они будут заботиться о своем здоровье и гигиене в будущем.

Тайм-менеджмент - это жизненный навык, который помогает детям организовать свое время и приоритеты. Чтобы научить детей тайм-менеджменту, вам нужно показать им, как планировать свои задачи, следить за своим расписанием и контролировать свои отвращения.

Вот несколько рекомендаций, как вы можете сделать это:

- Помогите детям составить список своих задач, которые они должны выполнить в течение дня, недели или месяца. Например, «Сделать домашнее задание, поиграть с друзьями, почитать книгу, помочь маме по дому». Помогите им определить, какие задачи важнее и срочнее, а какие можно отложить или сократить. Например, «Сделать домашнее задание - важно и срочно, поиграть с друзьями - важно, но не срочно, почитать книгу - не важно и не срочно, помочь маме по дому - важно, но не срочно».
- Помогите детям составить свое расписание, в котором они будут распределять свое время между своими задачами, учитывая их приоритеты, сложность и продолжительность. Например, «С 15:00 до

16:00 - сделать домашнее задание, с 16:00 до 17:00 - поиграть с друзьями, с 17:00 до 18:00 - помочь маме по дому, с 18:00 до 19:00 - почитать книгу». Помогите им следовать своему расписанию, напоминая им о начале и конце каждой задачи, а также о перерывах и отдыхе.

- Помогите детям контролировать свои отвлечения, которые могут мешать им выполнять свои задачи. Например, «Если ты делаешь домашнее задание, то выключи телефон, телевизор и компьютер, чтобы не отвлекаться на сообщения, видео или игры. Если ты поиграл с друзьями, то не забудь вернуться домой вовремя, чтобы успеть помочь маме по дому. Если ты почитал книгу, то не засиживайся с ней до поздна, чтобы не нарушить свой сон». Помогите им осознавать, какие отвлечения влияют на их продуктивность и качество работы, а также какие последствия могут быть за их невыполнение.

Эти рекомендации помогут вам научить детей тайм-менеджменту и сделать этот процесс легким и интересным. Чем больше практики они получают, тем лучше они будут организовывать свое время и приоритеты в будущем.

Приготовление еды

Готовить еду — это не только взрослое занятие, но и детское. Ребенок любого возраста может научиться делать что-то вкусное. Например, малыши могут смастерить бутерброды, а школьники — разогревать еду в микроволновке. Вы можете сделать из своих детей помощников по кухне и вместе готовить разные блюда.

Когда дети чувствуют себя уверенно на кухне, они развивают другие полезные навыки. Они сами учатся готовить свой обед, выбирать здоровую пищу, готовить простые блюда на плите под надзором взрослых и планировать свое питание самостоятельно.

Управление деньгами

Учить детей управлению деньгами нужно для того, чтобы они могли в будущем самостоятельно и разумно распоряжаться своими финансами, планировать свой бюджет, экономить и инвестировать.

Вот несколько рекомендаций, как вы можете сделать это:

- Давать ребенку карманные деньги и учить его распределять их на разные цели.
- Показывать ребенку, как работает банк, как открывать счет, как пользоваться банковской картой.
- Играть с ребенком в игры, связанные с деньгами, например, "Монополия" или "Идем за покупками".
- Объяснять ребенку, откуда берутся деньги, как они зарабатываются и тратятся, какие есть виды доходов и расходов, какие есть риски.
- Учить ребенка сравнивать цены, качество и полезность разных товаров и услуг, делать обоснованные и осознанные покупки.
- Воспитывать у ребенка ответственность, самостоятельность, целеустремленность и предприимчивость в отношении денег.

Уборка

Не всегда легко делить домашние обязанности с детьми. Иногда кажется, что проще все сделать самому. Но так мы лишаем наших детей возможности научиться поддерживать порядок в доме, что им пригодится, когда они вырастут и будут жить отдельно.

Поэтому стоит прививать детям привычку выполнять домашние дела, подходящие их возрасту: убирать постель, разгружать посудомоечную машину, протирать пыль. А также учить их справляться с ежедневным беспорядком, который они сами создают.

Например, пусть дети протирают раковину в ванной после того, как почистили зубы. Пусть они собирают свои игрушки в корзину, если они разбросали их по всему дому. Так они будут чувствовать себя ответственными за свое пространство и уважать чужое.

Сравнение покупок

«Я хочу это! Я хочу это! Я хочу это!» Как часто вы слышите такое от своих детей, когда они видят что-то, что, по их мнению, им нужно прямо сейчас? Конфеты, игрушку, футболку, рыбку или что угодно еще. Мы, взрослые, знаем, что деньги не растут на деревьях и что нужно сравнивать цены и качество перед покупкой. Но мы забываем, что это важный жизненный урок, который мы должны давать нашим детям.

Поэтому, когда вы оказываетесь в магазине между дорогой вещью и ребенком, который умоляет вас купить ее, не спешите соглашаться. Возьмите телефон и поищите этот товар на других сайтах. Покажите своим детям, какая разница в цене и качестве между разными магазинами и товарами.

Может быть, вы и так нашли самый лучший вариант и самый лучший товар. Но если вы научите детей быть разборчивыми покупателями и тратить время на сравнение магазинов, это поможет им сэкономить деньги в будущем и делать правильный выбор товаров, которые они хотят.

Собираться самостоятельно по утрам — это важный навык для ребенка, который поможет ему стать более ответственным, самостоятельным и организованным. Это укрепляет у него самоуважение и уверенность в себе, когда он видит, что может справиться с задачами без постоянной помощи и контроля со стороны взрослых. Вы можете научить ребенка собираться самостоятельно, используя следующие советы:

- Помогите ребенку выбрать и подготовить одежду на следующий день заранее, чтобы он не терял время и не путался утром.
- Подберите для него подходящий будильник, который он сможет легко включать и выключать, и научите его самостоятельно ставить будильник на нужное время.
- Обеспечьте ребенку доступ к необходимым предметам гигиены, таким как расческа, зубная щетка, полотенце и т.д., и научите его ухаживать за собой.
- Составьте для ребенка наглядный план утренней подготовки, на котором будут изображены все шаги, которые он должен выполнить: проснуться, одеться, почистить зубы, причесаться, сходить в туалет и т.д.

- Разместите этот план в удобном месте, например, на двери шкафа или на холодильнике, чтобы ребенок мог следовать ему, пока не привыкнет собираться самостоятельно.

Педагог-психолог
А.В. Бурак