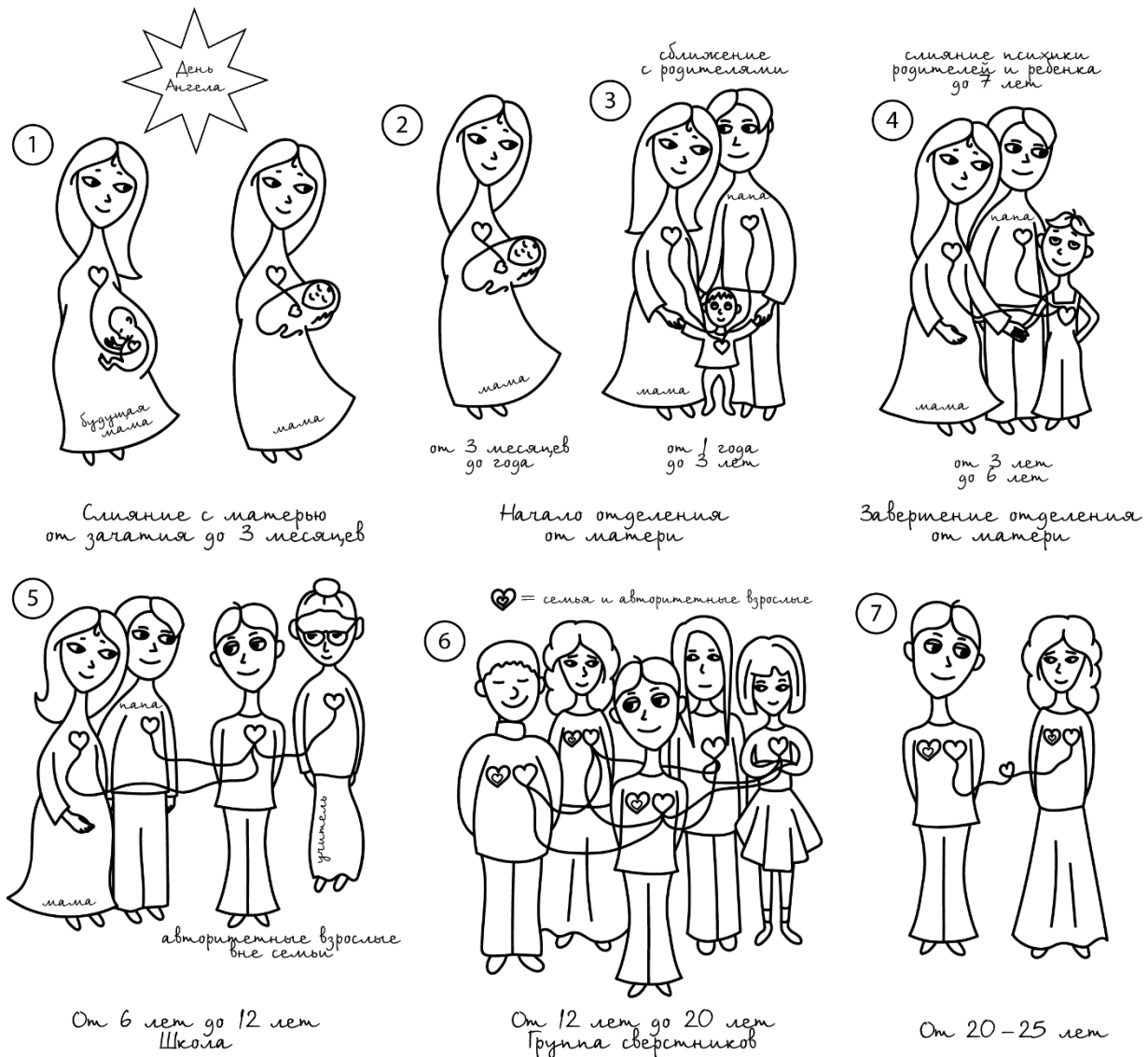


Базисные опоры взрослеющего ребенка в семье



Рекомендации по результатам мониторинга ресурсов эмоциональной адаптации ребенка (ресурсы успеха в развитии, обучении и жизни)

Уровень ресурсов эмоциональной адаптации (РЭА) определяем с помощью теста «Домики» Ореховой О.А., который проводится в игровой форме. Определяем возможности дифференциации эмоций и ресурсы ЭА:

I уровень - Не имеет нарушений: нет инверсий и амбивалентностей. Правильно дифференцирует эмоции: ярко выраженное предпочтение позитивных и отвержение негативных эмоций. Устойчив к стрессу. Лидер. Хорошо учится. Дисциплинирован.

II уровень - Высокоинтеллектуальный человек, но не различает некоторые позитивные и негативные эмоции (амбивалентность). В стрессовой обстановке возможны затруднения волевой сферы (трудность выбора правильного решения).

III уровень - Предпочитает некоторые негативные эмоции и отвергает позитивные. Инверсия эмоций приводит к эмоционально-нравственной дезориентации. Это формирует у ребенка удовлетворительные эмоциональные ресурсы для жизни и работы, но недостаточные для управления своим поведением, особенно в условиях стресса (математическая вероятность агрессии).

IV уровень - Низкие эмоциональные ресурсы, вследствие имеющих место затруднений волевой сферы (признак 2 уровня РЭА) и эмоционально-нравственной дезориентации (признак 3 уровня РЭА), обуславливают срывы адаптации. По этой причине у детей с 4-го уровнем РЭА на фоне истощения

нервной системы в условиях стресса могут возникнуть: 1. психолого-педагогические проблемы: неуспеваемость, проблемное поведение в школе, в семье, неадекватные эмоциональные предпочтения ф/м, интересов и медицинские проблемы (невротизированность, проблемы адаптации, снижения физических ресурсов). Вероятностный математический прогноз: «агрессия на себя». Дети с 4 уровнем РЭА нуждаются в отдыхе и реабилитации для укрепления нервной системы.

Общие рекомендации по повышению ресурсов эмоциональной адаптации ребенка:

1. Создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды в школе и дома.
 2. **Режим** отхода ко сну не позже 22 часов с позитивным настроением на здоровье и эмоциональное благополучие. Режим труда и отдыха, мониторинг ходьбы (фитнес браслет), «умные движения» (подвижное сидение, физкультминутки каждые 15 мин и мини комплексы каждые 40 минут).
 3. **Совместная деятельность с любящими его родителями и близкими + фото видео-запечатление** (эмоциональные якоря): обсуждение эмоциональных переживаний с акцентом на различение добра и зла; совместное чтение (**интерактивное чтение с обсуждением и анализом произведений художественной литературы по возрасту**); посещение выставок и театров, обмен впечатлениями; прогулки по городу, поездки на природу с эмоциональным проживанием; совместный труд и развитие, встречи с замечательными увлеченными взрослыми.
 4. **Эмоционально-тактильное** и вербальное выражение любви со стороны любящих родных и близких (объятия, поцелуи, принятие, словесная поддержка и т.п.). Пример, семейная мягкая школа.
 5. **Праздничное** эмоциональное развитие на совместных с родителями событиях и праздниках в детском саду, школе, обществе. **Творческая мастерская** с родителями при подготовке к празднику: рисунки, поделки, пение, танцы, копирование шедевров живописи (нейроэстетика). Снимаем видео об участии ребенка **в традиционных народных праздниках** (= нейрореабилитация + психоэмоциональное развитие) и смотрим вместе о нем и о себе. Дошкольникам полезен многократный просмотр (см. ниже QR код папки – пример: файл №2 Праздник «Славное прошлое наших предков»).
 6. **Интерактивный семейный просмотр фильмов.** Методика интерактивного просмотра на примере мф Аленький цветочек (см. ниже QR код папки – файл №3). Выбираем видео индивидуально, в соответствии с результатами теста Ореховой О.А. Обучаем сознательному выбору Добра, которому хочется подражать и различению Зла, которое приводит к непривлекательным для ребенка последствиям. Знакомим ребенка с различными моделями поведения и анализируем вместе. **Безвредное для здоровья время показа: 3-4 года 15 мин., 5-6 лет, 30 мин., 7-10 лет 1-1,5 часов 2-3 раза в неделю.** Помните, что даже полезное видео – это виртуальные образы, не включающие все органы чувств ребенка, через которые развивается его личность.
- Из выбранных родителями фильмов для совместного просмотра, ребенок выбирает сам. Может смотреть повторно или отказаться смотреть (если не нравится). Дети любят смотреть фильмы с участием детей, берут с них пример. Список фильмов для совместного просмотра (см. ниже QR код папки – файл №4).
7. **Формирование команды друзей** (группа, класс, секции, кружки и т.п.) и жизненно-важных социальных и бытовых навыков взаимодействия в коллективе. Активное участие родителей в жизни группы/класса для формирования здоровой социальной развивающей среды.
 8. **Правило всегда! Профилактика компьютерной и интернет зависимости:** компьютер для работы (робототехника, развитие, программирование), а не для игры.
 9. **Выбираем игрушки,** укрепляющие любовь к родителям и связь с родом

10. Если ресурсы не увеличиваются (при 3 и 4 уровне РЭА), несмотря на выполнение рекомендаций, то рекомендуются консультации специалистов (педагог, психолог, психотерапевт, невролог, остеопат, физиотерапевт и т.п.)

Индивидуальные рекомендации для повышения уровня ресурсов эмоциональной адаптации в Личностных блоках теста «Домики» Ореховой О.А.

(в скобках рекомендованные книги для родителей):

1. Блок базового комфорта и благополучия: счастье – горе (книга «Тайная опора. Привязанность...» Петрановская Л. 2017). **Повышаем ресурсы адаптации:** Сопереживания детей с родителями и называние эмоций счастья и горя: реальные и виртуальные – вместе смотрим специально выбранные фильмы, читаем проявляя свое эмоциональное отношение, телесно общаемся. Главный критерий выбора детского фильма, книги, окружения – наличие образца для подражания, который вы согласны видеть в поведении своего ребенка сейчас и когда он вырастет.

При нарушениях в этом блоке ребенок не чувствует себя достаточно любимым, принятым. Родители недостаточно для него проявляют свою любовь (объятия, поцелуи, поддержка, похвала, праздник от общения, который ребенок должен почувствовать кожей). Например, если родители, уставшие, раздраженные после работы срывают свое раздражение на ребенке, и он считает, что его не любят.

2. Блок личностного роста: справедливость – обида (книга Н.В. Инина «Испытание детством. Что мешает нам быть счастливыми?» 2015). **Повышаем ресурсы саморазвития:** Сопереживания детей с родителями и называние эмоций справедливости и обиды: реальные и виртуальные – вместе смотрим специально выбранные фильмы, читаем о пользе запрета, послушания и вреде обиды. Главный критерий выбора детского фильма, книги, окружения – наличие образца для подражания, который вы согласны видеть в поведении своего ребенка сейчас и когда он вырастет.

При снижении уровня РЭА во 2 блоке ребенок чувствует обиду за запрет родителей или наказание за проступок. Необходимо объяснить так, чтобы ребенок понял справедливость наказания или запрета. Если мы что-то не разрешаем, а ребенок очень этого хочет, и поэтому не соглашается со справедливостью наказания, то нужно предложить альтернативу запрету или предложить сделать это вместе.

3. Блок межличностных взаимоотношений: дружба – ссора (книги «Общаться с ребенком как? Ю.Б. Гиппенрейтер, «Не стучите молотком по пианино» Шишова Т.Л.). **Повышаем ресурсы общения:** Сопереживания детей с родителями и называние эмоций дружбы и ссоры: реальные и виртуальные – вместе смотрим специально выбранные фильмы, читаем о пользе дружбы и вреде ссоры, о налаживании дружбы после ссоры. При нарушении в этом блоке, возможно ребенок не чувствует полного внимания – родители не умеют «отдаться» ребенку. Телевидение не должно заменять живое общение, необходимо ежедневно играть с ребенком и выделять время, которое принадлежит только ему. Учить взаимодействовать с другими сверстниками, учить дружить, т.е. понимать другого, делиться. Научить этому можно только собственным примером в общении с ребенком. Если ребенок умеет дружить и просто нуждается в игре со сверстниками, следует выделять ему на это больше времени.

4. Блок потенциальной агрессии: доброта – зло (книга «Не рычите на собаку» Карен Прайор. 2011) **Повышаем ресурсы миролюбия.** Нарушение в этом блоке формируют гнев, враждебность и агрессию, как механизм психологической защиты. Чтобы этого избежать необходимо самим совершать на глазах у ребенка и вместе с ним добрые, хорошие поступки. Проявлять доброту к окружающим, воспитывая подобное подобным. Необходимо содействие с ребенком, доверие, открытость. Беседы о добре и зле, чтение духовно – нравственной литературы. Выбираем мультики, фильмы, книги без инверсии добра и зла (зло не должно быть привлекательным и с положительными талантами, иначе оно располагает ребенка к подражанию).

5. Блок познания мира: скука – восхищение (книги: «Начальная школа Монтеessori: обучение детей от 6 до 12 лет», Джейсон Буг «Рожденный читать») **Повышаем ресурсы познавательной активности.** Скука – монотонное состояние, которое ребенок трудно переносит, необходимо научить ребенка радоваться жизни. Это возможно только через эмоциональное заражение от родителей.

Ребенок должен испытывать радость от познания чего-то нового. Нарушения в этом блоке могут привести к формированию злорадства, т.е. злоба может вызывать азартное возбуждение, приносящее эмоциональное удовлетворение. Этого нельзя допускать. Рекомендуются сопереживания с родителями удовольствия от познания нового, обучения, самосовершенствования, увлеченности своей работой. По этим же критериям подбираем фильмы. Книги. И называем свои эмоции и эмоции героев произведений, когда они восхищаются и когда им скучно. Главный критерий выбора детского фильма, книги, окружения – наличие образца для подражания, который вы согласны видеть в поведении своего ребенка сейчас и когда он вырастет.



Файл №1 - фильм «Детское космическое путешествие»

Файл №2 – мф. «Аленький цветочек»(фрагменты)для совместного просмотра с родителями. Родители могут просто эмоционально сказать (назвать эмоцию), например, «Какое горе!!!» или «Какое счастье!» – обучаем детей названиям эмоций, проживая их вместе. Или вербализировать более сложные ценностные понятия (Родина, любовь, предательство и т.п.). Подсказки подписаны под кадрами. Главное, чтобы ЗЛО, которое проживают вместе ребенок и родитель, было непривлекательным и вызывало соответствующие негативные эмоции у родителей и детей. Такова методика обучения детей дифференцированию эмоций, различению ДОБРА и ЗЛА.

Файл №3 – Праздник «Славное прошлое наших предков» – даже простой совместный просмотр детского праздника с активным участием родителей передает эмоции всех участников и не может никого оставить равнодушным. Мы, взрослые и дети, живем на настоящем празднике, а не смотрим концерт. И только такие праздники развивают эмоциональную сферу детей и рожают взаимную любовь и понимание между детьми и родителями.

Файл №4 – Список фильмов для совместного просмотра