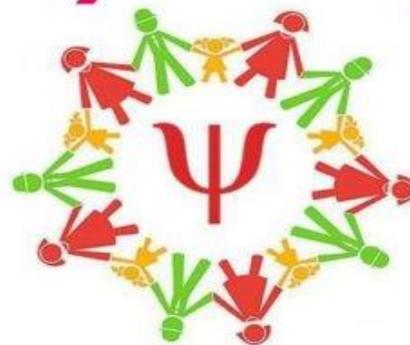


Советы



ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА



## 20 советов психолога на каждый день:

1. Излучайте радость, тепло и делитесь им с окружающими. Но не отказывайте им и в материальной помощи (по возможности).
2. Определитесь со своей жизненной целью и следуйте ей.
3. Избегайте восприятия негативной информации и выражению неблагоприятных эмоций. Окружите себя успешными и добрыми людьми.
4. Поставьте приятную мелодию на будильник и не срывайтесь с постели в ту же минуту. Позвольте себе настроиться на день грядущий. Улыбнитесь и представьте, какие приятные моменты ждут вас сегодня. На всё про всё — пять минут, не более.
5. Пусть вас временные неудачи не выводят из строя. Не огорчайтесь и всегда старайтесь извлечь из них урок и не допустить подобных промахов в будущем.
6. Если вы заболели, ни в коем случае не впадайте в уныние и не начинайте хандрить ещё больше. Это лишь усугубит сложившуюся ситуацию.
7. Да и медикаментозной химии старайтесь избегать. Если есть возможность, замените её на народные средства. Но строго при согласовании с лечащим врачом.
8. Избавляйтесь от всевозможного мусора в своём доме, на рабочем месте и в своей голове.
9. Никогда не говорите, что вы не можете сделать то или иное действие. Иначе вы рискуете совсем разувериться в своих силах. И если ситуация действительно не на вашей стороне, то лучше всего сказать «Я не хочу» и самому поверить в это.
10. Чтобы хорошо себя чувствовать, потребляйте свежие фрукты и овощи, витамины. Занимайтесь спортом.
11. Время от времени вспоминайте о своих победах. Но не зацикливайтесь на них. Идите дальше.

12. Не подавляйте в себе гнев. Выплесните его. Но не на родных и близких, коллег, а, например, затея генеральную уборку.
13. Больше дыши свежим воздухом и вовремя отдыхай, смейся.
14. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш труд был в радость вам и окружающим. Но и вовремя отдыхать не забывайте.
15. Если же труд не приносит вам особой радости, то постарайтесь убедить себя в обратном и смело принимайтесь за работу.
16. Помогайте другим не только в материальном плане, но и в духовном.
17. Помните не только о своём личностном пространстве, но и о личностном пространстве окружающих. И старайтесь не переходить их личностные границы.
18. Если вы испытываете чувство вины, то не стыдитесь просить прощения. И если это сделать невозможно (по действительно уважительным причинам), то простите себя сами.
19. Перестаньте смотреть телевизор и займитесь чтением. Но это должна быть действительно качественная литература. Хватит читать туалетную бумагу!
20. Забывайте плохое, но никогда — добро!

Вот, собственно, и всё. **Главное** — быть настроенным на успех и созидание, а не на совсем противоположное. Позитивно мыслите и постоянно действуйте, не опускайте руки. Только тогда всё сложится самым лучшим образом!



## «Я не жадина!»

### Как помочь ребенку научиться делиться.

Жадность не является врожденным, природным качеством, она возникает вследствие неверного поведения окружающих ребенка взрослых.

Обычно первые и самые частые жалобы на проявление жадности возникают у родителей детей именно 2-3х лет. Это обусловлено особенностями психики.

Малыш эгоцентричен (до 6-7 лет это возрастная норма).

В два года отдать неизвестному мальчику в песочнице любимую машинку - все равно, что отдать часть себя (руку, ногу).

Настойчивые призывы мамы отдать игрушку непонятны - может, она того ребенка любит больше?

Малыш обижен, встревожен, сердится, понимает, что он - плохой, но уже не может остановиться.

Ребенок еще не научился конструктивным методам решения конфликтных ситуаций, это придет с возрастом, с помощью взрослых.

#### Как поступить взрослому, чтобы не произошел конфликт?

##### Как помочь решить конфликт?

Если другой ребенок хочет взять у Вашего игрушку, а тот сопротивляется:

- поговорите с подошедшим ребенком, постарайтесь переключить его внимание на что-то нейтральное ("ой, какое у тебя платье красивое...");
- предложите поменяться игрушками или дайте другую, не такую "дорогую сердцу" игрушку (нужно брать несколько таких игрушек с собой);
- вовлеките детей в совместную деятельность: "Посмотрите, какую башенку из камешков я строю, подавайте мне камешки, вместе у нас получится большая красивая башня..."

Когда неловкая ситуация преодолена, Ваш малыш не устроил истерику, а может даже согласился дать подержать игрушку, обязательно отметьте его правильное поведение, скажите, что Вам было приятно видеть, как он делится с другими (просит разрешения взять чужую игрушку). Не забывайте хвалить малыша за проявленную им доброту и щедрость. Дома читайте сказки, рассказы, истории о том, как плохо жадничать и как хорошо делиться.

#### Как помочь ребенку научиться делиться?

- Добрым и щедрым может быть человек, у которого есть чувство собственности. Он отдает не потому, что так надо, а потому, что хочет доставить радость и самому порадоваться вместе с другими. Можно вымуштровать ребенка так, что он будет отдавать, потому что должен, но в этом случае он будет чувствовать неудовлетворенность, противоречие между эмоциями и действием.
- Очень важен пример близких людей - мамы, папы, бабушки, старшей сестры. Если в семье принято дарить подарки друзьям, помогать родственникам - ребенок будет уверен, что такое поведение не подвиг, а "обычное дело".



• Уже в 2 года малыш может делать подарки близким своими руками. Здесь несколько положительных моментов: ребенок творит, старается сделать подарок конкретному человеку, он получает удовольствие оттого, что другие высоко оценили его старание, ему легче расстаться со своим произведением. Можно сделать картинку, закладку для книги, открытку

- Поговорите с ребенком, что из игрушек, вещей он может отдать, подарить соседскому ребенку, в бедную семью и т.д. Спросите, почему именно эту вещь он выбрал. Если Вы видите, что малышу действительно не жаль расстаться с игрушкой, он не сомневается в своем выборе, наступает время дарения. Важно, чтобы человек, которому отдали вещь, был искренне благодарен, сказал добрые слова дарителю (если это ребенок, взрослые должны помочь).