



**РЕБЕНОК
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

Интенсивное
воспитание
и развитие

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Я рада, что у нас состоялась новая встреча и вы вновь держите в руках мою книгу. Кто я? Просто Лариса Суркова, мама пяти прекрасных детей, а заодно кандидат психологических наук. Почему именно в таком порядке? Потому что дети — это самое лучшее, что со мной приключилось в жизни. Именно их появление помогло мне продвигаться в профессиональном плане, открыть в себе новые грани, по-новому взглянуть на такую науку, как психология. Ведь психология — это сложная, во многом теоретическая дисциплина, и именно материнский опыт помог мне увидеть, в чем скрыта истина, чем может быть полезна эта замечательная наука.

Эта книга о детях в чудесном возрасте от 3 до 7 лет. Именно в это время происходит множество интересных событий в их жизни. Они становятся взрослее, многому учатся и преодолевают два больших этапа — дошкольник и школьник. Я обожаю этот возраст (хотя, по-моему, я пишу это в каждой книге), с ними так интересно! У детей появляется чувство юмора, семимильными шагами развивается мышление, они способны создавать в уме оригинальные логические цепочки. Я желаю и вам получать удовольствие от общения со своими детьми и развиваться вместе с ними!

И по доброй книжной традиции, хочу сказать спасибо моему любимому мужу Петру Павлу (да, у него двойное имя, и это всех удивляет). Моим замечательным детям Марии, Глафире, Степану, Евдокии и Матрене. Читателям моих блогов в социальных сетях, которые ежедневно вдохновляют меня и мотивируют двигаться

вперед. Всем, кто посещает мои тренинги, группы и индивидуальные занятия. И, конечно, моему терпеливому редактору и подруге Ольге за помощь в подготовке этой книги!

Приятного вам чтения!

формы, цвета, величины, явления окружающей действительности, задумывается и о самом себе. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образная. На данном 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 больше 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 способами 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 конструкторы, 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.

СОДЕРЖАНИЕ

КАК ЗДОРОВО С РЕБЕНКОМ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ. ГЕНЕРАТОР ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ	5
Предисловие	7
Я р сту.....	8
«В жные мелочи» о р звитии психики ребенк	13
А был ли кризис?	15
Волшебные двухлетки.....	17
К к вводить з преты.....	20
«Н к жу!» Или нет?.....	23
Двойня	26
К к выбр ть иде льную няню	30
Отношения с няней	32
К к н кормить ребенк	34
К к и когд отлучить от груди?.....	38
К к н учить ребенк жев ть?.....	40
К к уложить ребенк сп ть?.....	42
Совместный сон — з и против	48
К к отучить от пустышки?	51
К к приучить к горшку?.....	53

Как подготовить старшего ребенка к рождению младшего	56
Как научить ребенка делиться	60
Детская агрессия	62
Что делать, если ребенок кусается	66
Как помочь ребенку выстроить отношения в детской площадке и избежать конфликтов	68
Как подготовить ребенка к детскому саду	70
Идем к врачу!	72
Отдых с ребенком	75
Нервные движения	77
Ребенок сосет палец	78
Страх и фобии	80
Запор по психологическим причинам	83
Привязанность к маме	85
Шкодачество, или Он делает это мне не зло!	88
Как признать истерику?	91
Детские «кризисы»	94
Ночные кошмары у детей	97
Смартфоны у детей	99
Детский онанизм	100
Что он от меня хочет?!	103
Регрессивное развитие: нужно ли это?	105
Методики регрессивного развития	108
Регрессивные речи	115
Как выбрать игрушку и как играть с ребенком	121
Мультфильмы и игры не помогают — зло?	124
Когда вводить иностранный язык детям?	126
Три течения детской психологии	128

К к спр виться со своими эмоциями?	131
К к и когд привлечь ребенк к дом шним дел м	135
Ревность между детьми	137
Н ши стр хи з детей	140
Гиперопек	143
Чувство вины у м мы	145
Роль б бушек, дедушек и других родственников в жизни ребенк	148
Золотые пр вил воспит ния	150

РЕБЕНОК ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

ИНТЕНСИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ

Введение	155
К кие они, дети от 3 до 7	157
К к не сойти с ум в период кризис 3 лет	163
К к пережить кризис 7 лет	165
Т бу для родителей, или Хотите сч стливого ребенк ? Не дел йте этого!	169
К к сдел ть т к, чтобы м лыш меньше болел, или Эт з г дочн я психосом тик	171
К к выр стить н стоящего мужчину	173
К к воспитыв ть девочку: Принцессой или Золушкой	177
К кую роль в жизни ребенк игр ет пр вильный режим дня	180
К к позн комить ребенк ст ким понятием, к к «время»?	182
К к мотивиров ть ребенк выполнять р боту по дому	185
К к сдел ть доску мотив ции для детей	187

К к подготовить ст ршего ребенк к рождению м лыш	189
К к снизить гр дус ревности между детьми	192
К к р сск з ть ребенку о сексе и не покр снеть	195
К к хв лить и поощрять ребенк	198
К к поддерж ть декв тную с мооценку у ребенк	200
К к сохр нить доверие между детьми и взрослыми ...	203
К к «пр вильно» н к зыв ть детей и н к зыв ть ли ...	205
К к ввести понятие «нельзя»и к к н верст ть, если время уже упущено	207
К к помочь ребенку спр вляться со своими эмоциями	209
К к перед ть ребенку ответственность	213
К к р сск з ть ребенку о смерти	215
К к не скупить весь м г зин, если ребенок кричит: «М м, купи!!!»	218
К к ре гиров ть, если ребенок грессивен, дерется, кус ется, конфликтует со сверстник ми.....	220
К к н учить ребенк «д в ть сд чу»	224
К к ре гиров ть н детские ф нт зии	226
К к помочь з стенчивому ребенку подружиться со сверстник ми.....	228
К к помочь ребенку победить стр хи, ночные кошм ры и фобии	230
К к побороть эрофобию у детей	232
Почему ребенок лжет?	234
К к ре гиров ть, если ребенок м терится.....	236
К к решить проблему н рушенного пищевого поведения у ребенк	238
К к улучшить сон ребенк	242

Кто такой «гиперактивный ребенок».....	244
Как помогать школьнику.....	249
Зачем ребенку детский сад.....	252
Как выбрать школу.....	257
Когда отдавать ребенка в школу — в 6 или в 7 лет?.....	261
Как помочь первокласснику адаптироваться в школе.....	265
Как решать проблемы, возникающие у первоклассника.....	269
Как вредит детям оценка знаний в 1-м классе.....	273
Как родителям поддержать интерес к знаниям у ребенка.....	276
Как приучить ребенка делать уроки самостоятельно.....	278
Какие плюсы и минусы есть у домашнего обучения. Кому оно подходит.....	280
Как рассмотреть таланты своего ребенка.....	283
Как не «перегрузить» ребенка занятиями и кружками.....	286
Как развить усидчивость у детей?.....	288
Как привить ребенку семейные ценности.....	290
Как научить ребенка проигрывать.....	292
Какие игры понравятся детям от 3 лет и старше.....	294
Как избежать привыкания ребенка к планшету и другим гаджетам.....	296
Как ответить на просьбу ребенка «Хочу собачку (кошечку, хомяк ...)».....	298
Когда необходим separation детей от родителей.....	302
Как делить любовь между детьми.....	304
Как справиться с гневом и раздражительностью.....	306

К к привлечь п пу к воспит нию, общению и игр м с детьми.....	312
К к помочь ребенку пережить р звод родителей.....	314
К к воспитыв ть ребенк в неполной семье.....	319
З ключение	322

РЕБЕНОК ОТ 8 ДО 13 ЛЕТ.

САМЫЙ ТРУДНЫЙ ВОЗРАСТ..... 323

Введение.....	325
От 8 до 13 — дети, подростки или взрослые?	326
«У всех есть»	330
Почему н ши дети т кр но взрослеют?	332
К к говорить с подростком н одном языке?	336
М ксим лизм.....	338
Родительский вторитет.....	341
Т йм-менеджмент	344
Дом шние обяз нности.....	347
Низк я с мооценк подростк	349
З стенчивость.....	353
Нес мостоятельность.....	356
«Козел отпущения»	358
К к пр вильно д в ть сд чи.....	360
Неряшливость.....	362
Неустойчивое поведение и грессия.....	364
Плох я комп ния.....	366
Курение, лкоголь, н ркотики.....	368
Вр нье.....	370
Х мство.....	372
Лень	375

Воровство	377
«Мод » н суицид	380
Подросток ничего не хочет	383
«Не хочу учиться»	385
Проблем мотив ции	386
Нов я школ	388
Оценки.....	390
Чтение	392
Перед ЕГЭ	394
Профориент ция.....	396
Компьютеры, г джеты, соцсети.....	398
К рм нные деньги.....	401
Увлечения	405
Кумиры	407
Стиль в одежде	409
Риск у подростков	411
Перв я любовь	414
Половое воспит ние	417
Р зговор о сексе.....	420
Пищевое поведение (в со вторстве с М рией К рд ковой, специ листом н учного отдел #sekta, семейным нутрицевтом).....	423
Лишний вес.....	430
Семейные ценности.....	432
Р звод родителей.....	434
Толер нтность	437
П триотизм	439
З ключение	440