

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение компенсирующей направленности
детский сад № 12 «Родничок»**

**Картотека
«Психологические зарядки для родителей»**

Подготовила:
Вяткина Е.В. – педагог-психолог
I кв. категории

г.Краснокаменск

Цель: сплочение родительского коллектива, настрой на работу.

Варианты использования психологических зарядок:

- «разогрев» родителей, активизация внимания, введение в тему собрания;
- первичная диагностика детско-родительских отношений;
- обобщение и закрепление знаний.

Инструкция: родителям предлагается выполнить определенные движения соответственно высказываниям, если они согласны.

Пояснения: по некоторым темам представлено несколько вариантов психологических зарядок. Вы можете выбрать наиболее понравившийся. Количество пунктов психологической зарядки можно сокращать до 5-7, выбирая актуальные для конкретной группы родителей.

Психологическая готовность к школе.

1. Все те, кто знает, что такое школьная зрелость – *хлопните в ладоши.*
2. Если вы считаете, что ваш ребенок уже готов к школьному обучению – *топните ногой.*
3. *Покачайте головой* все те, кто считает, что школа-это страшно и сложно.
4. Для кого главным критерием в выборе школы является ее престижность и современная программа – *постучите себя кулаком в грудь.*
5. Если поступление вашего ребенка в школу для вас событие важное и значимое, то *подмигните глазом.*
6. Если в вашей семье приняты единые требования в воспитании и обучении ребенка – *дотроньтесь до кончика носа.*
7. Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье – *погладьте себя по голове.*
8. *Улыбнитесь* все те, у кого хорошее настроение.

Поощрение и наказание.

1. Если для вас актуальна тема поощрения и наказания детей – *кивните головой.*
2. Если вы испытываете трудности в вопросах поощрения и наказания вашего ребенка - *топните ногой.*
3. Если вы хотите приобрести практические знания, как правильно поощрять и наказывать ваших детей - *поднимите вверх правую руку.*
4. Если вы любите вашего ребенка, и хотите помочь ему вырасти хорошим человеком – *постучите кулаком в грудь.*
5. Если вы считаете, что самым эффективным наказанием для ребенка является лишение удовольствия – *моргните правым глазом.*
6. Те, кто считает, что в воспитании детей – главное пример взрослых – *похлопайте в ладоши.*
7. Те, кто считает, что ребенку до 5 лет необходимо предоставлять полную свободу – *дотроньтесь до кончика носа.*
8. Если в вашей семье приняты единые требования по воспитанию и обучению детей – *погладьте себя по голове.*

Творческое развитие ребенка.

1. Если для вас интересна тема: «Как воспитать творчески-развитую личность?» - *кивните головой.*
2. Если вы согласны с тем, чтобы вырастить талантливого ребенка, нужно самому родителю быть творческим человеком – *хлопните в ладоши.*
3. Если вы полагаете, что для развития способностей важно создать творческую обстановку дома, заниматься с малышом – *встаньте и обойдите вокруг вашего стула.*
4. Если вы считаете, что для раскрытия талантов нужно любить ребенка, верить в него, ценить его внутренний мир – *нарисуйте в воздухе рукой сердце.*
5. Если вы находите, что развития творческих дарований важно поощрять к инициативе в познании, позволять ребенку приобретать собственный опыт, терпеливо относиться к его ошибкам – *дотроньтесь до кончика носа.*
6. Если вы думаете, что нужно внимательно и ответственно относиться к каждому вопросу малыша – *поднимите обе руки вверх.*
7. Если вы чувствуете, что для вашего малыша важно доверительное общение в семье, совместные творческие дела и занятия, а также опыт хорошей дружбы со сверстниками - *погладьте себя по голове.*

Развитие самостоятельности у детей.

- 1.Если вы считаете, что чрезмерная опека вредит развитию самостоятельности детей – *кивните головой.*
- 2.Кто старается как можно чаще привлекать свое чадо к различным поручениям и делам в семье – *сделайте жест рукой, привлекающий ребенка к себе.*
- 3.Если вы помогаете ребенку опытно научиться отличать неправильные действия от правильных – *покажите рукой сначала направо, потом налево.*
- 4.Кто полагает, что лучше дать ребенку варианты решения, объясняя каждый (чем он плох и чем хорош), но выбор пусть сделает он сам – *разгибайте поочередно пальцы из кулака.*
- 5.Если вы позволяете ребенку получать опыт из его ошибок и с пониманием относитесь к необходимости делать их – *постучите пальцем о ладошку.*
- 6.Кто не отмахивается от неудач ребенка, а предлагает ему свою помощь – *пожмите руку соседа.*
- 7.Если вы предпочитаете не выполнять за ребенка дела, за которые он лично ответственен – *хлопните рукой по колену.*
- 8.Если вы помогаете ребенку поверить в собственные силы и взять ответственность на себя – *сделайте вот так (кулак с поднятым вверх большим пальцем).*
- 9.Если вы позволяете ребенку принимать участие в планировании семейных дел – *поднимите руку.*
- 10.Если вы помогаете вашему ребенку раскрыть свои сильные стороны, а в его занятиях находите что-то достойное похвалы – *похлопайте в ладоши.*
- 11.Если вы снабжаете ребенка книгами и материалами для его любимых занятий – *сделайте вот так (жест рукой листающей книгу).*
- 12.Если вы учите ребенка видеть последствия своих действий – *посмотрите в воображаемый бинокль.*
- 13.Если вы позволяете ребенку действовать самостоятельно, экспериментировать, но при этом он должен отвечать за последствия своих решений, исправлять ошибки – *потрите ладони рук.*
- 14.Если вы показываете ребенку, что он любим таким, какой он есть – *погладьте себя по голове.*

Детские капризы и истерики.

1. Если вы согласны с тем, что капризы и истерики детей – это испытанный способ привлечения внимания взрослых – *сделайте жест руками, привлекающий к себе.*
2. Если вы считаете, что не следует идти на поводу капризов ребенка – *топните ногой.*
3. Если вы уверены, что ребенку необходимы четкие правила и ограничения, также как ласка и внимания – *одной рукой нарисуйте в воздухе квадрат, а другой – круг.*
4. Если вы согласны с мудростью: «Что посеешь воспитанием в ребенке в ранние годы, то и пожнешь в будущем» - *сделайте вот так (жест рукой, сеющей семена в землю).*
5. Если вы полагаете, что необоснованная уступчивость во время капризов не только подрывает родительский авторитет, но и лишает ребенка возможности заучивать уроки хорошего поведения – *хлопните рукой по правому колену.*
6. Если вы наблюдали, что чаще всего капризным бывает ребенок, который является единственным в семье и все делается только для него – *хлопните рукой по левому колену.*
7. Если вы понимаете, что чрезмерная опека может вызвать капризы у ребенка, так как он хочет быть самостоятельным – *раскройте пальцы руки как бутон цветка, а затем сомкните их.*
8. Если вы согласны с опытом, что предотвратить истерику легче в самом начале ее зарождения – *нарисуйте волну рукой в воздухе.*
9. Если вы знаете, что спор с ребенком и чтение нотаций во время истерики – не лучший способ ее прекращения – *покачайте головой.*
10. Если вы понимаете, что, сдаваясь и идя на поводу прихотей ребенка, вы учите его использовать скандал в стремлении добиваться своего – *постучите кулачком о кулачок.*
11. Если вы уверены, что спокойная дружелюбная настойчивость и последовательность в воспитании – лучшая тактика преодоления капризов детей – *улыбнитесь.*
12. Если вы помогаете вашим детям учиться отказываться от собственных желаний ради других людей – *положите себе руку на сердце.*
13. Если вы согласны с тем, что ребенку нужно как можно больше позитивного внимания и как меньше негативного – *погладьте себя по голове.*

Похвала и поощрение.

- 1.Если вы согласны, что похвала и поощрение – вдохновляют на подвиги, с их помощью научение происходит быстрее – *взмахните руками как крыльями.*
- 2.Если вы считаете, что поощрений должно быть больше, чем наказаний для создания позитивного фона воспитания – *разведите руки широко в стороны.*
- 3.Если вы согласны с мудростью, что передозировка похвалы вредна, так как привыкший к похвале всегда будет в ней нуждаться – *хлопните руками.*
- 4.Если вы одобряете своего ребенка даже за малейшие попытки преодолеть себя и стать лучше – *кивните головой.*
- 5.Если вы не считаете полезным хвалить ребенка за то, что достигнуто не своим трудом (красота, ум, сила, здоровье и т.п.) – *топните ногой.*
- 6.Если вы стараетесь чаще хвалить ребенка за то, что он делает не для себя, а для других – *дотроньтесь до кончика носа.*
- 7.Если вы используете разнообразную похвалу, а не только «умница» и «молодец» - *подмигните левым глазом.*
- 8.Если вы считаете правильным поощрять не только за результат, но и за попытку ребенка достигнуть результата, за старание, желание помочь и т.п. – *погладьте себя по голове.*
- 9.Если вы согласны с тем, что полезней использовать минимальные материальные вознаграждения в воспитании ребенка – *потрите ладошки друг о друга.*
- 10.Если вы не оставляете без внимания добрых дел и поступков вашего ребенка – *улыбнитесь.*
- 11.Если вы любите своего ребенка и принимаете его таким, какой он есть – *погладьте себя по груди.*

Как наказать ребенка правильно?

1. Если вы уверены в том, что наказание приносит пользу и не причиняет вреда в том случае, когда оно закономерно, а не случайно – *проведите прямую линию ладонью в воздухе.*
2. Если вы согласны с тем, что все дети разные, поэтому выбор полезных наказаний должен быть индивидуален – *посмотрите на своего соседа в воображаемый бинокль.*
3. Если вы принимаете принцип «наказывать проступок, а не ребенка» - *кивните головой.*
4. Если вы обсуждаете с ребенком, за какие проступки последует наказание и в какой форме – *«погрозите» пальцем.*
5. Если вы выбираете вид наказания, учитывая степень проступка – *сомкните левую руку в кулак.*
6. Если вы стараетесь не наказывать ребенка, находясь в раздражении, гневе – *скрестите руки на груди.*
7. Если вы уверены в том, что ребенок должен осознавать, что наказание справедливо, но, даже будучи наказанным, он не останется без родительской любви – *нарисуйте рукой в воздухе сердце.*
8. Если вы помогаете своему ребенку вынести из ошибок новый позитивный опыт – *хлопните левой рукой по правому колену.*
9. Если вы согласны с тем, что наказание должно быть неприятным для ребенка, но не унижительным – *хлопните правой рукой по левому колену.*
10. Если вы присоединяетесь к опыту, что наказание должно следовать сразу за «преступлением», иначе ребенку будет непонятен его смысл – *щелкните пальцами.*
11. Если вы стремитесь приложить побольше усилий к тому, чтобы научить ребенка вести себя хорошо – *погладьте себя по голове.*

Профилактика теле- и компьютерной зависимости.

1. Если вы уверены в том, что телевизор и компьютер не заменят детям общения с родителями – *кивните головой.*
2. Если вы в курсе, что телевизор и компьютер являются причиной таких проблем, как близорукость, гиподинамия, ожирение, нарушения внимания, детская агрессивность – *сделайте жест, как будто у вас болит голова.*
3. Если вы знаете, что телевизионные передачи и компьютерные игры резко снижают фантазию и творческую активность детей – *поднимите правую руку.*
4. Если вы знакомы с возрастными временными нормативами по просмотру телепередач и компьютерных игр – *сделайте движение рукой «ножницы».*
5. Если вы не оставляете малыша одного при просмотре мультиков – *поднимите руку.*
6. Если вы не считаете полезным покупать игрушки и вещи с символикой мультфильмов – *поднимите две руки.*
7. Если вы считаете правильным ответственно подходить к выбору телепередач и компьютерных игр – *поставьте себе «пятерку» (нарисуйте в воздухе).*
8. Если вы помогаете вашему ребенку разобраться в информации (что полезно, а что – нет), отвечаете на его вопросы – *дотроньтесь до кончика носа.*
9. Если вы любите вашего ребенка и стараетесь больше времени провести с ним в совместных занятиях, играх и делах – *погладьте себя по голове.*

«Проблема воспитания мужественности» или «Как научиться быть настоящим отцом?».

1. Если вы убеждены, что мальчику необходимы дружба и одобрение отца – *пусть ваша правая рука поздоровается с левой.*
2. Если вы согласны, что главная задача хорошего отца – подготовить сына (дочь) к трудностям жизни, сочетая любовь и строгость – *нарисуйте в воздухе рукой сердце.*
3. Если вас интересуют проблемы маленького ребенка, как свои собственные – *положите себе руку на сердце.*
4. Если вы считаете, что учить мужественности надо не путем чтения лекций, а собственным примером – *поднимите правую руку.*
5. Если вы уверены, что вместо критики лучше использовать «витамин принятия и одобрения» ребенка – *кивните головой.*
6. Если вы полагаете, что на отце лежит помощь ребенку в выборе учебы и профессии, друзей и увлечений – *хлопните в ладоши.*
7. Если вы любите с сыном активный отдых на природе и спортивные игры – *поотбивайте воображаемый мяч.*
8. Если вы учите детей ответственности за свои поступки, самоконтролю, собранности, умению терпеть и преодолевать трудности – *скрестите руки на груди.*
9. Если у вас хватает терпения и времени поиграть с вашим сыном (дочерью) не менее 1 часа каждый день – *взгляните на свои часы.*
10. Если вы помогаете сыну освоить разные предметы – от рогатки и велосипеда – до компьютера и автомобиля – *постучите кулаком о кулак.*
11. Если вы согласны, что сила и авторитет могут сочетаться с заботой и лаской – *улыбнитесь.*
12. Если вы принимаете ответственность не только за материальное положение своих детей, но и за тот жизненный путь, который они выберут – *приложите руку ко лбу и посмотрите вдаль.*
13. Если вы согласны, что юмор в воспитании – хороший помощник – *улыбнитесь и покажите «ОК».*
14. Если вы хотите, чтобы ваш сын вырос настоящим мужчиной – *кивните головой.*
15. Если вы любите вашего сына (дочь) просто так, потому что он есть, а не за успехи в спорте, школе или музыке – *погладьте себя по голове.*

Воспитание трудом. Развитие самостоятельности, ответственности и воли у ребенка.

- 1.Если вы согласны с мыслью, что у ребенка, не приученного трудиться, лень будет чертой его характера – *топните ногой.*
- 2.Если вы твердо уверены в том, что привычка к труду закаляет волю, развивает характер и душу ребенка с малых лет – *хлопните в ладоши.*
- 3.Если вы проверили на опыте, что ребенок успешнее учится труду через совместную работу с отцом или матерью – *возьмитесь с вашим соседом за руку.*
- 4.Если вы принимаете то, что начинать трудиться с ребенком нужно в игре – *улыбнитесь.*
- 5.Если вы согласны с мудростью, что со взрослением малыша труд должен быть постепенно усложнен и отдален от игры – *постучите кулачком о кулачок.*
- 6.Если вы придерживаетесь правила, что нужно серьезно требовать качество труда ребенка, но которое для него посилено и доступно его пониманию – *кивните головой.*
- 7.Если вы считаете правильным никогда не выполнять работу за ребенка, которую он может делать сам – *кивните головой еще раз.*
- 8.Если вы уверены, что не следует ругать ребенка за плохую работу и использовать физическое принуждение – *поднимите правую руку вверх.*
- 9.Если вы пробуждаете личную инициативу в ребенке, поощряете его трудиться самому – *подмигните правым глазом.*
- 10.Если вы решили воспитать вашего ребенка помощником, сильным и умелым, хотите научить его заботиться о своих родных – *погладьте себя по голове.*

Воспитание гиперактивного ребенка.

- 1.Если вы считаете важным знать особенности гиперактивного ребенка – *кивните головой.*
- 2.Если вы согласны, что для вашего малыша полезны единый подход в воспитании, согласованность требований в семье и детском саду – *соедините кончики пальцев обеих рук вместе.*
- 3.Если вы уверены в том, что вашему ребенку необходима помощь и поддержка, вера в успех – *поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.*
- 4.Если вы поощряете ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, чтение...) – *«нарисуйте» пальцем одной руки на ладони другой круг.*
- 5.Если вы воспитываете интерес ребенка к какому-либо занятию, хобби, чтобы повысить уверенность в себе – *сделайте жест «ОК».*
- 6.Если вы согласны с тем, что вседозволенность не принесет пользы вашему ребенку, а разумные рамки поведения нужны всегда – *погрозите пальцем.*
- 7.Если вы принимаете то, что хорошо использовать гибкую систему поощрений и наказаний – *нарисуйте в воздухе волнистую линию.*
- 8.Если вы стараетесь избегать завышенных требований к ребенку, ставите перед ним задачи, соответствующие его способностям – *нарисуйте прямую линию в воздухе.*
- 9.Если вы согласны с опытом, что в обучении гиперактивный ребенок лучше запоминает короткие и четкие инструкции – *щелкните пальцами.*
- 10.Если вы стараетесь создать дома спокойную обстановку для ребенка, оберегать его от переутомления – *сделайте из ладони «лодочку» и покачайте ее.*
- 11.Если вы доверяете тому, что четкий режим дня, спортивные игры, массаж, прогулки и водные процедуры – хорошие помощники в воспитании – *похлопайте в ладоши.*
- 12.Если вы любите и принимаете своего ребенка таким, какой он есть – *погладьте себя по голове.*

Эффективное общение взрослого и ребенка.

1. Те, кто считает, что ребенку до 5 лет необходимо предоставлять полную свободу – *потопайте ногами.*
2. Те, кто считает, что за съеденную кашу можно пообещать конфету – *дотроньтесь до кончика носа.*
3. Те, кто считает, что в воспитании детей – главное пример взрослого – *похлопайте в ладоши.*
4. Если вы считаете, что самым эффективным наказанием для ребенка является лишение удовольствия – *поднимите руку.*
5. Если в вашей семье приняты единые требования в воспитании ребенка – *постучите кулаком в грудь.*
6. Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье – *погладьте себя по голове.*
7. *Улыбнитесь* все те, у кого хорошее настроение.

Давайте познакомимся.

1. Все те, у кого дочка ходит в эту группу – *погладьте себя по груди.*
2. Все те, у кого сын ходит в эту группу – *постучите кулаком в грудь.*
3. *Кивните головой* все те, кто считает, что детский сад – это хорошо, но родители важнее и ценнее.
4. Все те, кто любит читать своему ребенку – *дотроньтесь до кончика носа.*
5. Кто часто играет со своим ребенком – *хлопните в ладоши.*
6. Если в вашей семье приняты единые требования в воспитании и обучении ребенка – *топните ногой.*
7. *Покачайте головой* все те, у кого возникают какие-либо сложности или непонимание со своим ребенком.
8. Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье – *погладьте себя по голове.*
9. *Улыбнитесь* все те, у кого хорошее настроение.