**Простые способы правильного психологического развития**  
******

***Возраст от 1 года до 3 лет***

На втором году жизни у ребёнка развивается способность привязываться посредством похожести. Ребёнок имитирует тех, кого он любит, старается быть похожим на них: в поведении, в интонациях, в предпочтениях. Необходимо делать все то, что подходит для детей от 0 до 1 года, а также:  
- составить вместе список продуктов с картинками  
- взять с собой в магазин за продуктами  
- катать в тележке  
- постарше доверить катать тележку  
- еще постарше передавать продукты, чтобы малыш складывал их в тележку и доставал из тележки на кассе  
- дать нести маленький пакет из магазина "как мама/папа"  
- в зависимости от рода занятий родителей поиграть в "мама работает/папа работает"  
- давать ребенку примерить или поносить свою одежду  
- носить одинаковую одежду разных размеров  
- носить похожие аксессуары - бусы, шляпы, шарфы  
- дать ребенку помочь вам достать продукты и сложить их в холодильник  
- с мытьем посуды - позволить прополоскать вилки или небьющуюся посуду под струей воды  
- с готовкой простых блюд - засыпать рис в кастрюлю, отмерить стаканами воду  
- печь вкусняшки - пусть поможет смешать ингредиенты, раскатывать, лепить, вырезать печенье  
- позволить помочь с сортировкой белья и загрузкой в стиральную машину и из нее  
- дать нажать кнопку запуска стиральной машины  
- мыть машину с папой  
- копаться в саду с мамой  
- завести маленький огородик (хоть бы и на подоконнике), выращивать разные съедобные травы из семян, добавлять их в салаты и есть  
- рисовать вместе с мамой пальчиковыми красками  
- рисовать красками у друг друга на лице - есть спец.наборы для этого, гуашью лучше не надо   
- или помадой раскрасьте друг друга в клоунов  
- хвалить  
- провожая работающего родителя (бабушку, гостей) в окошко, махать  
- придумать "только наш с тобой секрет, никому не расскажем"  
- придумать условный знак только для вас  
- строить берлогу из диванных подушек, одеяла, стульев и прочих подручных материалов  
- разыгрывание ролей ("я барашек, а ты мама-овечка")  
- заниматься вместе с папой ремонтом или сборкой чего-нибудь, в этот момент давать поиграться с папиными инструментами, дать ребенку что-нибудь покрутить-повинтить  
- дать ребенку посидеть на водительском месте за рулем, где обычно сидит мама или папа, разрешить понажимать на кнопки  
- делать вместе с ребенком подарок или открытку для второго родителя, бабушек, друзей семьи  
- беготня между родителями (особенно хорошо, если с кем-то из родителей привязанности нет): папа сидит на корточках в начале комнаты, а мама сидит на корточках в конце комнаты, а ребёнок бежит в распростёртые руки папы. Папа ловит его (с радостью, с нежными словами). А потом мама ждёт его с распростёртыми руками и ребёнок несётся к ней  
- следы на песке (или на снегу): первым идёт папа, потом мама, потом ребёнок по родительским следам. Или первый папа оставляет следы на песке, а мама держит ребёнка за ручку и ребёнок делает большие шаги по папиным следам. При этом говорим "о!!! какой наш папа большой", "О!!! ты как папа идёшь"  
- специально для девочек: мыться с мамой одним шампунем, намазываться кремами для щечек, для ручек и ножек, всем делать веночки из цветов - папе, маме, дочке, рисовать папе на работу смешные картинки, чтобы он не скучал, потом приходить к нему и проверять - не забывает ли он смотреть   
- держать долгий контакт глаз, "улыбаться глазами"  
- игра "зеркало" - родитель начинает играть в отражение своего ребенка - копировать то, что делает ребенок, стараться наиболее включиться и копировать не только действия, но и эмоции - увидеть мир глазами ребенка  
- когда сердишься - сердиться в шутку, хватать, кусать и щекотать  
- прятаться с одним родителем от другого под одеялом  
- надевать одну и ту же вещь на двоих - например, в один шарф завернуться, одну кофту на двоих надеть  
  
***Возраст от 3 до 5 лет***

К третьему году развивается способность привязываться посредством принадлежности и верности. Это желание быть на той же стороне, желание обладать - «моя мама»! Появляется ревность. Нужно делать все то, что подходит для детей от 0 до 3 лет, а также:   
- играть в игры "мама и сын против диванной подушки" или "папа и сын против пыли на подоконнике"  
- с более старшими детьми можно проводить вылазки один на один в магазин, кафе, парк, на каток, в кино, на футбол, в гараж, на рыбалку или какие еще развлечения популярные в вашей семье  
- разделить с ребенком свое хобби  
- взять ребенка с собой на работу (если это возможно)  
- пусть он покормит вас из ложечки  
- разрешать злиться, помогать выпустить негатив  
- плавать вместе в бассейне  
- искать клад  
- собирать осенние листья/жёлуди/каштаны  
- кататься на велосипедах и роликах  
- бегать наперегонки  
- наряжаться в маскарадные костюмы  
- устроить семейный спектакль - с куклами или самим стать актерами  
- разыграть по ролям одну сцену из читаемой сказки - например, как колобок от бабушки ушел, а бабушка за ним как помчится... или как лиса колобка ела! =)  
- проигрывание ситуаций "мама-малыш" в сюжетно-ролевых играх (например из сказки "Три поросенка": "Мама-свинья, забери поросят!" - "Зачем?" - "Чтобы они волку не попали" (понарошку "забираете" поросят со страницы. Ребенок продолжает: "А я, мама-волчица, заберу волчонка. Волчонок, не играй с ними, а то попадешь в котел")  
- лепить снеговиков и строить снежные крепости  
- валяться на диване  
- бутузиться  
- "жамкать" ребенка, не щекотать, а движения типа как тесто замешиваешь (есть дети, которым нужно такое достаточно сильное действие)  
- стучать по чему-то звонкому, ритмичному  
- прятаться в домики под одеялом  
- петь караоке вместе в микрофон  
- вместе рисовать, лепить, делать поделки  
- совместно украшать дом к празднику  
- пускать, и лопать мыльные пузыри  
- танцевать вместе под музыку, танцевать под музыку, которую играет ребенок (на барабане, бубне, погремушках и проч.), танцевать вместе несложные детские танцы под пение мамы (Каравай, Танец маленьких утят, Мишка с куклой)  
- разрешать ребенку кормить, поить маму, мыть ее, мазать кремом, причесывать, чистить зубы и т.д.  
- тактильные игры типа "рельсы-рельсы", пальчиковые  
- покатать ребенка на спине - "лошадка"  
- игры на коленках "в ямку - бух!"  
- качать на папиной ноге  
- ходить на ступнях родителей  
- делать зарядку, гимнастику вместе, прыгать вместе на гимнастическом мяче  
- играть в домики, мостики, лазы, дырки, норки и прочее, используя в качестве оных родителей  
- качаться на качелях и кататься с горки с ребенком на руках  
- закапывать друг друга в песок, в снег... и не забывать откапывать  
- игры "делай, как я", можно перед зеркалом, но еще лучше, когда ребенок задает движения, а мама повторяет  
- на прогулке взяться за руки обоих родителей и чтобы они "перепрыгивали" ребенка через лужи   
- вместе плавать, нырять, смотреть друг на друга под водой, плавать на маминой или папиной спине  
- "поцелуйчики в кармашке". При расставании положить в карманчик к ребенку свои поцелуйчики и объяснить, что когда он соскучиться по маме, нужно вытащить поцелуйчик и положить на щечку.  
  
***К четвёртому году жизни*** у ребёнка появляется желание собственной важности, значимости в жизни любимого человека. Дети становятся мягче, покладистее, ищут подтверждения своей важности для нас. Что делать:  
- играть в прятки  
- играть в расставания и встречи  
- приготовить стол к ужину: расставить тарелки, достать приборы, в стаканы налить всем сок  
- выделить ребенку свой совок и щетку  
- доверить поливать цветочки  
- хохотать с ребенком, особенно над его шутками  
- кормить ребенка, если он просит и хочет (даже если сам давно умеет)  
- одобрять друзей ребенка   
- если не можете одобрять увлечения и друзей - ОЧЕНЬ подробно разговаривать с ребенком о том, почему Вы не можете одобрить конкретного друга или конкретного монстра.

Н***а пятом году*** ребёнок начинает любить. Он отдаёт вам своё сердце. Если раньше он говорил «люблю маму» больше имитируя других, то теперь он «ЛЮБИТ маму». Поёт песни о любви и рисует сердца. Это привязанность посредством эмоций, время, когда ребёнок физически готов расставаться с теми, кто ему дорог, без существенного ущерба для своей психики. Что делать:  
- рисовать открытки бабушке, которая живет в другом городе  
- отправлять открытки по почте и ждать ответов  
- рассматривать семейный фотоальбом  
- искать маму и папу на фотографиях, где много людей  
- рассматривать вместе фотографии, как ребенок был маленький  
- рассказываем о том, как он был маленький или его еще вообще не было и его ждали  
- звонить папе на работу (или пусть папа позвонит раз в день в определенный час)  
- обниматься всей семьей  
  
**Возраст от 5 до 7 лет**

Последний уровень привязанности – когда тебя знают. Ребёнок начинает делиться своими секретами, чтобы мы его лучше понимали, чтобы быть ближе к нам. Психологическая привязанность - самый глубокий уровень привязанности и самый уязвимый. Не каждый взрослый имеет опыт подобной привязанности. Что необходимо делать:  
- доверить ребенку свои чувства - я сегодня рассердилась, когда.. мне было грустно оттого... я так радовалась в тот раз...  
- просить прощения у ребенка в случае срыва  
- называть чувства ребенка  
- применять активное слушание  
- обсуждать возникавшие конфликты после того, как страсти улеглись  
- как крайняя мера - совместный сон в 7 лет или в подростковом возрасте - ну, если вы сможете уговорить своего большого мальчика или девочку на это, но скорее всего это уже не поможет вам поддерживать привязанность

Информацию подготовила педагог-психолог Илюмжинова И.А.