**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.