

# Социальные навыки, необходимые ребенку для успешной адаптации в школе



## 1. Уметь знакомиться

Этот навык мы, конечно, начинаем развивать с самого детства. Помогает чтение сказок, разыгрывание их по ролям. Также подойдут ролевые игры с игрушками или приятелями. Для самых маленьких, например, такие:

*Знакомство игрушек.* Дайте ребенку игрушку (например, лисенка). Для этой цели хорошо подойдет пальчиковая кукла. Другие игрушки разложите в ряд. Пусть лисенок знакомится с ними. Проговорите с ребенком как правильно знакомиться: нужно поздороваться, сказать, как тебя зовут, спросить, как зовут его. И можно предложить что-то сделать вместе, например, поиграть. Для более старших детей: каждая игрушка называет своё имя, а лисенок ласково его повторяет: «Очень приятно, Пушистик» (для тренировки памяти и интонации).

## 2. Просить о помощи

Этот навык развивается через внимательные отношения внутри семьи. Первое – наблюдаем за собой. Важно, чтобы у ребенка был пример перед глазами: взрослые просят друг друга о помощи и помогают друг другу. Необходимо своим примером показать, что просьба о помощи – это не признак слабости, а проявление уважения к себе и окружающим.

Ребенок начнет просить о помощи, когда у него внутри появится убежденность: меня услышат и не отвергнут. Поэтому старайтесь с вниманием относиться к просьбам ребенка, даже если они смешные или неуместные их важно серьезно обсудить.

Активнее проявляйте ваш интерес к внутреннему миру ребенка. Например, спрашивайте «как ты себя чувствуешь?», «ты сейчас чем-то расстроен?», «чем я могу помочь?». Если ребенку сложно формулировать просьбы можно конкретизировать: «я могу тебе помочь конкретно вот в этом, хочешь?», «я сейчас могла бы сделать для тебя вот эти три вещи: ..., а ты можешь выбрать», «что ты скажешь, если я тебе сделаю вот это..?», «как тебе моя идея сделать для тебя... ?».

Отвечая на такие вопросы, ребенок учится задумываться о помощи вообще и выбирать ту помощь, которая подходит именно ему.

### **3. Следовать инструкциям**

Один из вариантов развития этого навыка – игра. Выберите для совместного досуга несколько игр, где игроки по очереди дают друг другу инструкции и выполняют их.

Например, «Слепой лабиринт». На полу размечается узкий лабиринт. Участники делятся на пары. Одному игроку завязываются глаза – его задача дойти от старта до финиша, не наступив на перегородки в лабиринте. Второй игрок с открытыми глазами дает инструкции – как идти.

### **4. Концентрироваться на задаче**

Начнем с того, что умение концентрироваться – это способность, которую нужно развивать. При этом важно помнить, что чем младше ребенок, тем меньше его мозг еще способен к длительной концентрации и не стоит требовать от него невозможного. Для тренировки навыка подойдут графические диктанты, игры в шахматы, решение головоломок и т. д.

В подростковом возрасте дети уже сами способны управлять своей концентрацией и можно говорить о тайм-менеджменте и эффективности. Например, предложите подростку попробовать выполнять свои обязательные задачи, требующие концентрации по «методу помидора».

### **5. Корректно выражать несогласие**

Проговорите с ребенком границы – как физические, так и эмоциональные. Объясните, что никто не имеет права на него кричать. Если это все-таки происходит, то кричащий нарушает границы и он в этом не прав.

Потренируйте конструктивные формулировки выражения несогласия или высказывания своего мнения. Например, «То что ты предлагаешь мне не интересно. Зато я бы сделал...» и «Когда ты говоришь... я чувствую... и я хотел бы ...»

Когда где-то (например, в новостях или от знакомых) слышите вместе с ребенком информацию о реальных жизненных проблемах – обсуждайте с ребенком как вести себя в такой ситуации.

### **6. Умение принимать ответ «нет»**

Умение принимать отказ напрямую связано с самооценкой. Важно, чтобы ребенок научился принимать решения исходя из позиции «со мной все в

порядке», не принижая и, наоборот, не завышая свою значимость по отношению к другим.

Ключевая рекомендация для поддержки самооценки ребенка – хвалите.

За что хвалить? Например, когда ребенок:

- сделал что-то, требующее усилий;
- выполнил какую-то работу;
- проявил качество, которое мы ценим;
- сделал то, о чем мы просили;
- справился с чем-то;
- был приветлив и отзывчив;
- проявил решительность.

Важно проговаривать поступок и достижения, чтобы похвала была **наполнена содержанием**. Это значит, не просто сказать ребенку «Молодец», а действительно заметить успех и, например, сказать: «Ты очень аккуратно раскрасил картинку, я вижу, что ты старался!»

## **7. Выражать благодарность**

Также как и умение просить о помощи, этот навык развивается через внимательные отношения внутри семьи.

Наблюдайте за собой, показывайте ребенку пример, благодарите друг друга за помощь. Часто бывает, что у близких людей не принято выражать благодарность вербально – это плохо сказывается на умении выражать благодарность у детей. Обязательно благодарите ребенка за помощь и, особенно, за самостоятельное решение.

Здесь как с «жадностью». Ребёнок щедрый не тогда, когда много, а когда достаточно. Точно так же с благодарностью. Когда это состояние настоящее, то наполненность этим чувством всегда происходит изнутри.

## **8. Приносить извинения**

Способность просить прощения за свои неблагоприятные поступки, а также ставить себя на место обиженной стороны – признак психологически зрелой и сильной личности. Если, к примеру, малыш в три года осознанно и добровольно извинился перед приятелем, которого он (может быть и не нарочно), сильно толкнул – значит, вы на правильном пути. Вы сумели выработать у своего ребенка высокую самооценку, благодаря которой он не боится признать, что в чем-то был неправ.

Ребенок не хочет извиняться чаще всего по одной из трех причин:

- не понимает, в чем виноват;
- боится, что его извинения будут отвергнуты;
- просто из упрямства.

Если ребенок не улавливает прямую связь между своим поступком и его последствиями, не настаивайте, чтобы он немедленно извинился. Своей настойчивостью вы сведете это действие к пустой формальности. Гораздо больший эффект даст попытка донести до малыша, как бы он чувствовал себя на месте обиженного. Когда вы говорите: «Ты отнял машинку у мальчика меньше тебя, и он очень расстроился», на ребенка это может не произвести никакого впечатления. Но если вы скажете: «Только представь себе, что большие мальчики во дворе отняли твою любимую игрушку, и никто тебе не помог», это должно произвести впечатление. Пока вы не добьетесь этого понимания, никаких дальнейших действий предпринимать не стоит. Только ни в коем случае не говорите, что «ребенок плохой». Вместо этого лишний раз подчеркните, что он хороший, любимый и замечательный, но именно в этот раз поступил плохо.

Возможно, ребенок очень боится выглядеть слабым в глазах других людей, и потому напрочь отказывается извиняться. В таком взрослый может предложить ребенку выбор: или он сам попросит прощения, или вы сделаете это вместе. Так вы своим примером покажете, что извинения это не слабость и за ошибки важно нести ответственность. К тому же, сможете наглядно продемонстрировать в каких именно словах и выражениях стоит просить прощения.

**Важно!** Прежде чем заставлять ребенка просить прощения, внимательно разберитесь в сути конфликта. Быть может, вы уже привыкли, что именно ваш ребенок «виновен во всем»? А вполне возможно, что извиняться нужно совсем не вашему ребенку.

Если ребенок часто не хочет извиняться просто из упрямства – снова нужно начать обращать больше внимания внутрь семьи. Очень важно, чтобы у ребенка был пример того, что извиняться это нормально, так делают взрослые. Проверьте, что вы сами извиняетесь перед ребенком, если ошиблись или поступили неверно и делаете это искренне.

## 9. Управлять эмоциями

Самое главное: начните с принятия факта: все эмоции существуют и все они необходимы. И радость, и гнев и раздражение.

Есть чувства, от которых хочется улыбаться: радость, нежность, гордость, счастье. От других становится плохо: страх, злость, обида, вина. Помогите ребёнку овладеть этим алгоритмом:

1. Понять свою эмоцию;
2. Принять ее. Не задавить, не отвергнуть. Честно дать себе внутри ощутить ее;
3. Понять, почему вы испытываете эти чувства;
4. Принять решение как выразить эти чувства.

Если мы сами будем озвучивать свои чувства (например: «Я испытываю радость, потому что мы так здорово всей семьей провели эти выходные, и я хотела бы, чтобы мы все выходные проводили вместе»), это станет нормой общения. Тогда и ребёнку будет легко понимать свои эмоции: «Я чувствую обиду и грусть, потому что у меня не получилось ровно приклеить».

### **10. Нести ответственность за свои поступки и принимать критику**

Ключевой фактор в развитии ответственности у ребенка – это зона свободного выбора.

Несколько советов, которые помогут поддержать ребенка в развитии ответственности:

1. Четко объясняйте ребенку позитивные и негативные последствия его действий.
2. Определите занятия и решения, в которых ребенок будет иметь возможность принять самостоятельное решение. Важно, что независимо от того, насколько удачным взрослые находят это решение, у ребенка должна быть возможность сделать так, как он посчитал нужным. Для самостоятельных решений важно отводить ребенку задания, подходящие по возрасту.
3. Не спешите помогать ребенку. В случае ошибки, дайте возможность самостоятельно найти решение проблемы.
4. Позволяйте ребенку помогать вам.
5. Старайтесь не критиковать ребенка в его зоне самостоятельности. Вместо этого – отмечайте все, что получилось хорошо.
6. Наглядно демонстрируйте прогресс и достижения ребенка.
7. Уважайте его право на ошибку.

*Педагог-психолог Коробенковой О.В.*

*Статья подготовлена по материалам Виктории Шиманской*