

"Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"
Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.



"Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.



"Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помочь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!"
Упражнение можно повторить 3 раза.



"Дудочка"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"



"Подарок под елкой"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь». После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.



МБДОУ «Тюкалинский детский сад №4

Упражнения на релаксацию и дыхание.

2017г

"Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук.

"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька.

Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

"Штанга"

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните.

Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы".

Упражнение можно выполнить несколько раз.

МБДОУ «Тюкалинский детский сад №4»

Этюды на расслабление мышц.

Приведенные ниже этюды рекомендованы М. И. Чистяковой в книге "Психогимнастика" и наверняка знакомы многим из вас. Эти этюды полезны для разных категорий: тревожных, аутичных, агрессивных.

2017г

"Шалтай-болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз".

"Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!"
Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

"Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч.

Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

"Водопад"

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

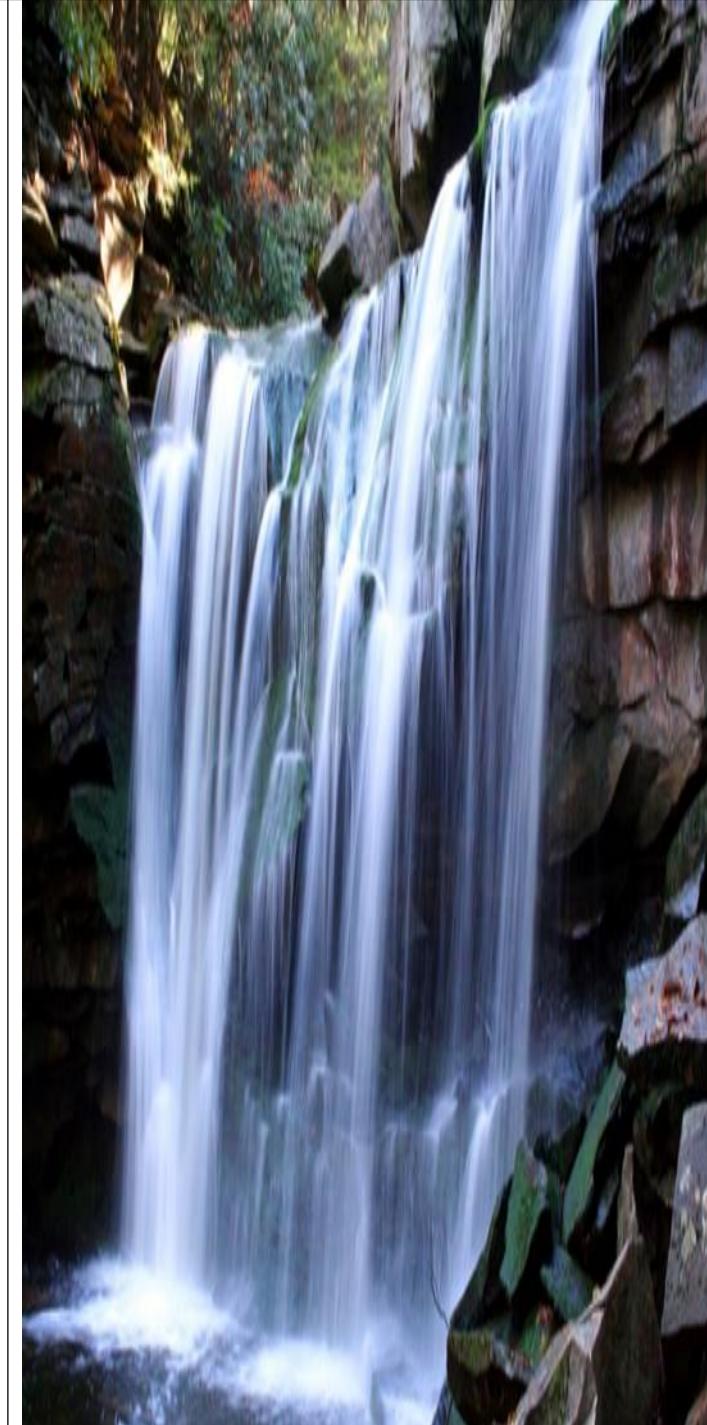
"Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее.

Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза".

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.



"Танцующие руки"

Цель: если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, неспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

"Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2-3 минуты). Игра проводится под музыку.

"Слепой танец"

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения."

Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку". В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

МБДОУ «Тюкалинский детский сад №4

Игры, способствующие расслаблению.

Следующие три игры позаимствованы из книги К. Фопеля

"Как научить детей сотрудничать".

Они помогут создать в группе детского сада и дома дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

2017г

"Гусеница"

Цель: Игра учит доверию.

Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате.

Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч.

Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту". Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".



"Зайки и слоники"

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т. д. Дети показывают.

"Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. "А что делают зайки, если видят волка?.." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.



«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.



"Волшебный стул"

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени.

Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле



МБДОУ «Тюкалинский детский сад №4

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе.

2017г

"Театр масок"

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

"Ребята! Мы с вами посетим "Театр Масок". Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев.

Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга". Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. "Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы!

Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

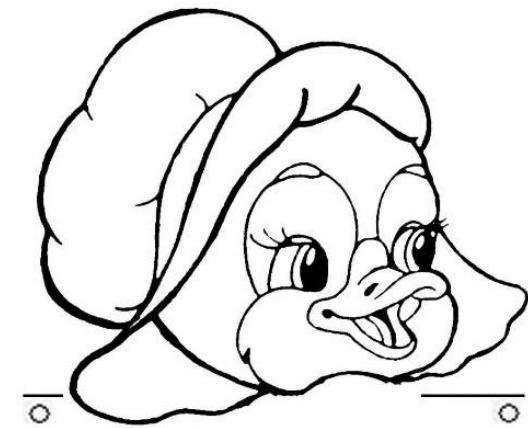
А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр". Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв.

"Внимание!

Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка", когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком". Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. "Замрите! Спасибо! А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!" Далее воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например, так: "Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!" "Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!"

МБДОУ «Тюкалинский детский сад №4»



Для снятия нервного напряжения, которое может возникнуть у детей, подойдет упражнение "Театр масок".

2017г



Игра "За что меня любит мама"

Дети сидят в кругу (или за партами).

Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь.

После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

Игра "Скульптура"

Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение.

Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из "глины" скульптуру: - ребенка, который ничего не боится; - ребенка, который всем доволен; - ребенка, который выполнил сложное задание и т.д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

Игра «Похвалилки»

Цель: Повышать самооценку и значимость.

Содержание игры: Играющие сидят в кругу.

Ведущий раздает им карточки, на которых зафиксировано какое-то одобряемое окружающими действие. Каждый игрок должен «озвучить» свою карточку, начав словами «Однажды я ...» Например, «Однажды я сам убрал игрушки» и т.д.

После завершения игры можно поговорить с родителями о том, что нужно быть очень внимательными к своим детям, замечать любой хороший поступок и обязательно этот поступок одобрять.

Релаксация «Ласковый дождик». Звучит тихая спокойная музыка.

Предлагаю вам расположиться как можно удобнее, положить голову на руки, постараться расслабить все тело.

Слушайте меня внимательно.

Представьте, что сейчас за окнами не зимний, снежный и морозный вечер, а весеннее свежее утро. Мы с вами расположились на уютной полянке.

Высоко в небе щебечут весенние птицы.

Над нами порхают разноцветные бабочки. Мы чувствуем, что воздух наполнен свежими ароматами цветущих трав. Вдруг на солнечном майском небе появилась тучка, начался дождик. Но не пугайтесь — он очень ласковый, теплый и добрый.

Постарайтесь лежать неподвижно. Вы наверняка почувствуете его прикосновение. (Подходит к каждому ребенку и поглаживает его по спине и голове.) А теперь потихоньку открываем глазки и возвращаемся в наш кабинет!

Спасибо! Упражнение окончено.

Предложите детям после релаксации заняться чем-нибудь спокойным. Можно детям сделать друг другу массаж.

Первая игра называется «Закончи предложение», она поможет детям повысить свою самооценку и адекватно себя оценивать. Сейчас я буду передавать вам ручку по кругу и начинать предложение, а вы должны назвать окончание, пришедшее вам на ум. Все предложения будут касаться только вас, а при использовании этой игры в группе с детьми, будут касаться ребенка. Одни и те же "начала" могут прилетать несколько раз, но придуманные "окончания" должны различаться. А теперь продолжите предложение со словами: "Я умею...", (отвечают все по кругу). Следующие круги - "Я могу...", "Я хочу научиться...".

МБДОУ «Тюкалинский детский сад №4»

Для повышения самооценки можно использовать различные игры и упражнения:

Это упражнение поможет себя контролировать, называется **«Возьми себя в руки»**

Как только вы почувствуете, что забеспокоились, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями свои локти, сильно прижмите руки к груди — это поза выдержанного человека.

2017г

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ

Рекомендации родителям

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (воспитателей, бабушки).
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не в состоянии выполнить. Если ребенку с трудом дается какое-либо занятие, лишний раз помогите ему, поддержите его, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
5. Чаще играйте со своим ребенком, общение и совместные игры с родителями укрепляют его веру в свои силы, возможности, развивают чувство гордости и достоинства.

Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязания и каких-либо видов работ на скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
5. Чаще обращайтесь к нему по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к нему завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Страйтесь делать ему как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказания лишь в крайних случаях.
11. А наказывая ребенка, не унижайте его.

**Для снятия
психоэмоционального и
физического напряжения
поможет психогимнастика,
упражнение называется
«Разминка»**

Встанем в круг, повторяйте, пожалуйста, за мной движения. Подняли вверх левую руку, теперь правую, потянулись на носочках вверх, опустились, опустили руки вниз. На счет "раз" — перекатились на пяточки — руки поставили на пояс, на счет «два» — на носок и руки вверх, и назад! Прыгнули на месте. Молодцы! А теперь встали ровно — руки вытянули вперед, развели в стороны, помахали пальчиками. Глубокий вдох-выдох. Возвращаемся на места!

- ✓ Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.
- ✓ Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.
- ✓ Делайте **вместе** с ребенком, но не **вместо** него.
- ✓ Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.

- ✓ Если не удается разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?
- ✓ Быть самим более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще.
- ✓ Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Страйтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра».
- ✓ Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдем домой, купим мороженого, все будет позади.

боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Таким образом, вы покажете, как можно

Советы родителям:
родители имеют возможность предотвратить возникновение тревожности у ребенка.

2017г

- Помочь ребенку преодолеть чувство

Советы родителям (памятка).

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте ("Да, это неприятно, обидно..."). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.
- Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок

решить тревожащую ситуацию.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.
- Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ..."
- Страйтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра"): это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

- У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, каким он есть.

