



ГАЙД

10 ТИПИЧНЫХ СИТУАЦИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ: СПОКОЙНЫЕ РЕШЕНИЯ БЕЗ КРИКА И СРЫВОВ

Поведение дошкольников напрямую связано с развитием их мозга. У маленьких детей доминирует лимбическая система, которая отвечает за эмоции, а префронтальная кора, отвечающая за самоконтроль, ещё не развита. Поэтому дети часто действуют импульсивно, руководствуясь эмоциями и мгновенными желаниями, а не рассудком.

Важно понимать, что **малыш в этом возрасте сильно зависит от эмоций и поощрений «здесь и сейчас»**. Пока префронтальная кора не развита, родители становятся для ребёнка внешним регулятором его эмоций. Через заботу и внимание взрослые помогают малышам успокаиваться и учат управлять своими чувствами. Этот процесс называется ко-регуляцией: взрослый чувствует эмоции ребёнка и помогает ему справиться с ними.

ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ РОДИТЕЛЯМ:

- За сложным поведением часто стоит не «упрямство», а эмоции, усталость или незрелость саморегуляции.
- Задача взрослого — не подавлять чувства ребёнка, а помочь ему научиться справляться с ними.
- Каждая трудная ситуация — это шанс построить новые нейронные связи, обучающие малыша спокойствию, доверию и сотрудничеству.



РАЗБОР 10 СИТУАЦИЙ С ДОШКОЛЬНИКОМ:

01. ИСТЕРИКА В МАГАЗИНЕ, КОГДА РЕБЕНОК ТРЕБУЕТ СЛАДКОЕ ИЛИ ИГРУШКУ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Лимбическая система требует немедленного вознаграждения.
- Префронтальная кора, ответственная за самоконтроль, ещё не развита.
- Сильные эмоции блокируют способность ждать и размышлять.

КАК ПОМОЧЬ:

- Спокойно проявите понимание: «Я вижу, ты очень хочешь эту игрушку».
- Предложите выбор или компромисс например, «Выбери одну конфету, а игрушку возьмём в другой раз».
- Отвлеките внимание другим занятием.
- Используйте зрительный и тактильный контакт для успокоения ребёнка.

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не кричите в ответ и не угрожайте.
- Не сдавайтесь мгновенно, иначе в будущем истерики усилятся.
- Не применяйте физическое насилие.
- Не смейтесь над ребёнком и не игнорируйте его чувства.



02. НЕ ХОЧЕТ ДЕЛИТЬСЯ ИГРУШКАМИ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Эгоцентризм: «Это моё!».
- Ещё нет полной эмпатии и понимания чувств других.
- Игрушка воспринимается как часть себя.

КАК ПОМОЧЬ:

- Признать чувства: «Я понимаю, ты очень любишь эту машинку».
- Объяснить ситуацию и предложить выбор: какую игрушку можно отдать.
- Хвалить за любой шаг к сотрудничеству.

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не заставляйте силой делиться.
- Не унижайте словами типа «Ты же не маленький».
- Не давите на чувство вины: «Мама обидится».



03. ОТКАЗ ОТ ЕДЫ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Поиск автономии.
Через еду ребёнок пытается заявить о себе и своих предпочтениях.
- Сенсорная чувствительность к текстуре или вкусу пищи.
- Небольшой опыт разнообразных вкусов.

КАК ПОМОЧЬ:

- Предлагать выбор: «Хочешь яблоко или банан?».
- Вовлекать в процесс: игра с едой, совместное приготовление.
- Сделать еду привлекательной, например, из блинчиков сделать мишку.
- Подавайте позитивный пример сами.

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не заставляйте есть через угрозы или шантаж.
- Не торгуйтесь: «Съешь — получишь сладкое».
- Не ругайте ребёнка за отказ.



04. ОТКАЗ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Страх пропустить что-то интересное.
- Высокий уровень бодрствования после игр или экранов.
- Трудности с переключением на спокойный режим.

КАК ПОМОЧЬ:

- Ввести чёткий ритуал сна: ванна, книжка, тихая музыка.
- Уменьшить внешние стимулы: свет, шум.
- Дать выбор: какую книжку почитать перед сном.
- Создать ощущение безопасности: «Мама рядом».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не ругайте за капризы.
- Не обещайте пустых наград: «Поспишь — получишь конфету».
- Не используйте экраны перед сном — они возбуждают мозг.



05. ОТКАЗ ОДЕВАТЬСЯ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Стремление отложить прогулку или поход в садик и продолжить игру.
- Утренние подъёмы — естественный стресс-фактор.

КАК ПОМОЧЬ:

- Предложить выбор: какая куртка, какие ботинки.
- Превратить процесс в игру или спеть песенку.
- Проверить удобство одежды: убрать бирки, выбрать мягкие ткани.
- Поддерживать и хвалить за самостоятельность.

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не наседать и не форсировать процесс силой.
- Не игнорировать жалобы на дискомфорт.
- Не подгонять агрессивными фразами: «Быстро одевайся, сколько можно!».



06. АГРЕССИЯ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Неспособность выразить сильные эмоции словами.
- Импульсивная реакция на возбуждение.



КАК ПОМОЧЬ:

- Без крика остановите агрессию: мягко прижмите ребёнка к себе.
- Объясните: «Когда злишься, можно топнуть ногой, но нельзя бить».
- Затем покажите безопасную альтернативу: ударить подушку, сильно сжать кулачок или нарисовать злость.
- Установите чёткие границы: «Кричать можно, бить — нет».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не бейте ребёнка в ответ.
- Не игнорируйте агрессию и не стыдите ребёнка: «Какой ты плохой!».
- Не усиливайте стресс наказаниями без объяснения: это закрепляет агрессивные схемы поведения.

07. ОТКАЗ ИДТИ В ДЕТСКИЙ САД

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Сильная тревога из-за разлуки.



КАК ПОМОЧЬ:

- Проявите сочувствие: «Я понимаю, что тебе грустно. Я тоже буду скучать».
- Создайте понятный ритуал прощания: короткий обряд с поцелуем, «талисманом» и словами любви.
- Чётко и последовательно следуйте установленному ритуалу прощания.
- Успокойте ребёнка: «Я обязательно вернусь, а пока ты отлично проведёшь время».
- Давайте ему важные «миссии», например, отнести книжку, отдать воспитателю рисунок.

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не исчезайте исподтишка.
- Не уговаривайте долго и не обесценивайте страх ребёнка: «Ничего страшного, не реви».
- Не обещайте подарки за молчание.

08. СТРАХ ВРАЧЕЙ ИЛИ УКОЛОВ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Боязнь боли, неизвестности.



КАК ПОМОЧЬ:

- Готовьте ребёнка заранее через игру: врач лечит куклу.
- Простыми словами объясните цель визита.
- Поддерживайте, не обманывая: «Будет чуть больно, но это быстро».
- При осмотре будьте рядом, держите за руку.
- Похвалите за смелость: «Ты настоящий герой!».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не лгите: «Не будет больно!».
- Не запугивайте и не оставляйте ребёнка одного с врачами.
- Не спорьте долго — это только усиливает тревогу ребёнка.

09. ОТКАЗ УБИРАТЬ ИГРУШКИ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Нежелание завершать игру.



КАК ПОМОЧЬ:

- Сделайте уборку весёлой: запустите таймер, превратите процесс в игру или гонку.
- Подайте уборку через интерес: «Кто быстрее спрячется в коробку — машинки или кубики?»
- Сами активно участвуйте, хвалите за каждую убранную игрушку.
- Давайте небольшие задачи: убрать 5 вещей, выбрать цветные детали.

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не угрожайте наказанием и не стыдите: «Почему всегда бардак?».
- Не превращайте уборку в наказание — лучше превратите её в часть весёлой рутины.

10. УПРЯМСТВО И ПРОТЕСТ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Стремление показать самостоятельность и решать все самому.



КАК ПОМОЧЬ:

- Переформулируйте просьбу как выбор или шутку: «Ты решил поменять все правила, да? Ладно, мне интересно, чем мы тогда займёмся».
- Предложите альтернативу или отвлеките.
- Попробуйте переформулировать задачу: вместо «не тяни!» скажите с улыбкой «ты теперь главный — хочешь помочь мне наклеить эти наклейки?».
- При просьбе, на которую он отвечает «нет», скажите «Интересно! А как же мы договоримся? Мне очень важно знать твоё мнение».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Нельзя повышать голос или просто наказывать: «Сколько раз говорила!».
- Не угрожайте: «Если не будешь слушаться — я уйду!».
- Не повышайте требования в ответ: «Ничего я не слушаю! Убери все игрушки!».
- Не торгуйтесь: «Если не прочитаешь книжку — не получишь конфету».

ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ РОДИТЕЛЯМ:

В дошкольном возрасте дети ещё не умеют управлять своими эмоциями — их мозг только учится этому. Они сначала чувствуют, а потом уже думают.

Поэтому родитель становится для малыш «внешним тормозом» — своим спокойствием и поддержкой вы учите ребёнка справляться с эмоциями.

Старайтесь проговаривать чувства — «Ты злишься, потому что...» — это помогает мозгу переключиться с крика на осознание. Давайте выбор и альтернативы: «Ты хочешь надеть шапку сам или мне помочь тебе?»

Мозг ребёнка учится саморегуляции — чем чаще вы помогаете ему успокоиться, тем лучше он будет справляться сам. Это не потакание капризам, а тренировка — как учиться ходить: сначала с поддержкой, потом самостоятельно.

Главное: ваше терпение и понимание сейчас — залог его спокойствия и уверенности в будущем.



КАК РАЗВИВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ, НО И ФИНАНСОВЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок не просто знал, что такое деньги, а стал финансово грамотным взрослым — **«Финомика» создана именно для этого.**

Это не скучные лекции, а яркий курс, где:

- сложные темы объясняются через комиксы, игры и мультики,
- уроки превращаются в суперсилы: дети учатся считать, выбирать и принимать разумные решения,
- работают механики рефлексии — через карточки и игровые задания.

Уже в процессе курса ребенок **начинает осознанно обращаться с деньгами.** Если вы хотите не просто дать знания, а вырастить ребёнка, способного управлять деньгами — **подарите ему «Финомику».** Это одно из самых мудрых вложений, которое вы можете сделать.

