



Развитие жизненных навыков, как условие успешности ребенка в будущей жизни



Жизненные навыки

Жизненные навыки играют решающую роль в формировании личности ребенка и подготовке его к самостоятельной жизни.

Некоторые виды жизненных навыков у детей:

1) Коммуникативный

(умение устанавливать контакты с людьми, просить о помощи взрослых и сверстников, предлагать и оказывать её самому, работать в группе, сотрудничать)



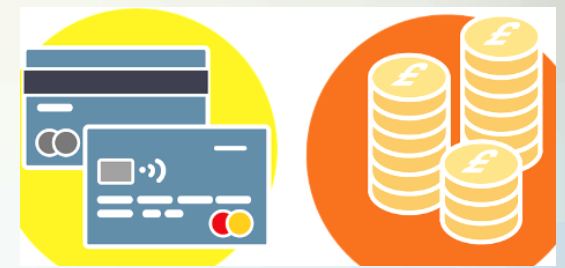
2) Здоровье и гигиена (аккуратность, чистота)



3) Бытовые навыки и самообслуживание.



4) Финансовое планирование. (экономия, разумные покупки)



5) Умение принимать решения, самостоятельность.



6) Лидерские качества



7) Контроль поведения. (соблюдение норм поведения в обществе, эмоционально- волевая регуляция)



Коммуникативный навык

Коммуникативные навыки у детей — это их способность взаимодействовать с окружающим миром, правильно понимая и передавая информацию.

Некоторые элементы развитых коммуникативных навыков у детей:

- 1) хорошо поставленная речь;
- 2) связное выражение мыслей и чувств;
- 3) понимание невербальных сигналов (мимики, движений и поз);
- 4) начальные навыки работы в команде;



- 5) распознавание эмоций, эмпатия;
- 6) внимание к словам собеседника;
- 7) способность вести конструктивный диалог;
- 8) умение отвечать на вопросы ровесников и людей старшего возраста;
- 9) знание основ этикета.

Рекомендации родителям по развитию навыков общения у детей

- 1. Регулярно разговаривать с ребёнком.** Нужно придумывать интересные темы, задавать открытые вопросы, поощрять длительные размышления.
- 2. Попросить ребёнка описать свой день.** Это научит его анализировать прожитый день и описывать свои чувства.
- 3. Дополнять сказанное ребёнком.** Не стоит общаться в режиме интервью, лучше дополнять последнюю фразу ребёнка.
- 4. Научить ребёнка языку тела.** Объяснить, что эмоции, чувства, желания, настроение можно выразить жестом, мимикой, позой.
- 5. Совместно читать и обсуждать книги.** Ребёнок научится понимать действия персонажей, оценивать их поведение.
- 6. Спрашивать мнение ребёнка.** Эффективное общение требует умения размышлять о своих чувствах.
- 7. Обратиться за помощью к педагогу-психологу при необходимости.**



Здоровье и гигиена

К **культурно-гигиеническим навыкам** относятся:

- ✓ **навыки по соблюдению чистоты тела;**
- ✓ **культурный прием пищи;**
- ✓ **поддержание порядка в окружающей обстановке;**
- ✓ **культурные взаимоотношения детей друг с другом и со взрослыми.**



Навыки мытья рук и личной гигиены
включают умение мыть лицо, уши, руки

Обязательно необходимо учить пользоваться
носовым платком, расческой

Навыки культурного приема пищи:

1. **Правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой;**
2. **Не крошить хлеб;**
3. **Пережевывать пищу с закрытым ртом;**
4. **Не разговаривать с полным ртом;**
5. **Тихо выходить по окончании еды из-за стола;**
6. **Благодарить;**
7. **Пользоваться только своим прибором.**

Приучить ребенка выполнять правила гигиены – значит оградить его организм от многих инфекционных заболеваний.



Рекомендации родителям по развитию культурно-гигиенических навыков у детей

В возрасте 6-7 лет ребенок должен уметь:

- ребенок должен уметь правильно и быстро умываться, вытираться насухо индивидуальным полотенцем;
- мыть самостоятельно ноги перед сном;
- полоскать рот после каждого приема пищи, чистить зубы дважды в день;
- быстро одеваться и раздеваться;
- использовать расческу;
- следить за чистотой одежды и обуви;
- вешать одежду в предназначенном для этого месте в определенном порядке.



Обучать детей и подростков навыкам самообслуживания следует постепенно. Крайне важно сохранить их стремление к самостоятельности и поощрять желание выполнять все самому. Это является важнейшим фактором для формирования полноценной развитой личности в будущем.

Бытовые навыки и самообслуживание

- **Навыки самообслуживания.**

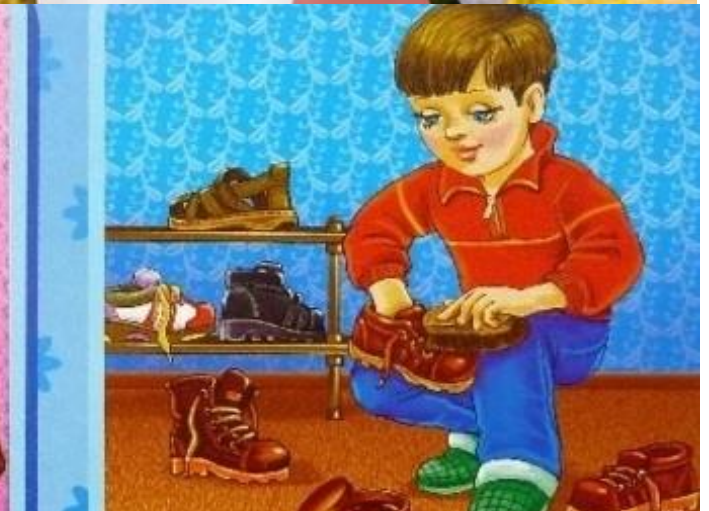
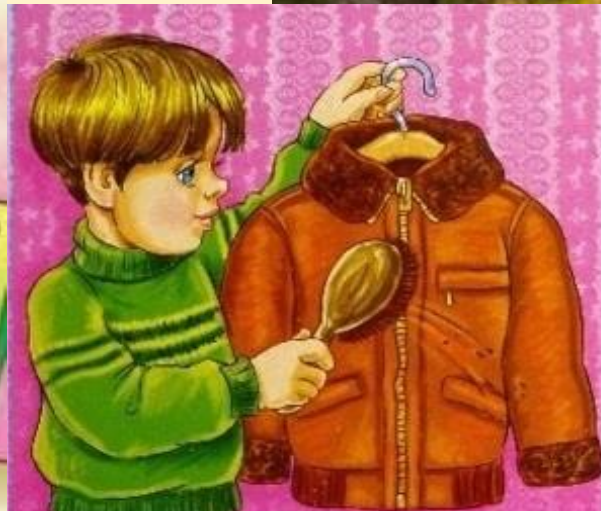
Сюда относятся организация питания, навык одеваться и следить за своим внешним видом самостоятельно, построение маршрутов и передвижение по ним и т.д.

Включает уход за одеждой, обувью, предметами быта, умение пользоваться специальными приборами и инструментами и т.д.

Также сюда можно отнести организацию своего досуга, знания об оказании первой помощи и работе экстренных служб.

- **Знание основ правовой жизни общества.**

Знание правил этикета в различных ситуациях, вежливость и т.д



Примеры работ из курса «Социально-бытовая ориентировка» в школе –интернате



ГИГИЕНА. УХОД ЗА ЗУБАМИ

УХОД ЗА ОБУВЬЮ



ПИТАНИЕ. Приготовление салатов



МАКАРОНЫ С СЫРОМ



ВИДЫ ШНУРОВКИ



Рекомендации родителям по развитию бытовых навыков у детей и самообслуживания

1. Дети подражают родителям также и бытовых навыках и самообслуживании, поэтому **станьте хорошим примером выполнения различных дел.**
2. **Четко и неторопливо проговаривайте инструкцию по выполнению работы.** Обучая ребёнка новому навыку, **составьте алгоритм и действуйте каждый раз согласно ему.** Когда ребенок выполняет действия не ожидайте от него лучшего результата сразу. Будьте терпеливы.
3. Навыки детей быстро становятся прочными, **если они закрепляются постоянно.** Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий.
4. Успешное развитие навыков самообслуживания связано с **высоким уровнем мелкой моторики.** Развивайте ее.
5. Формировать навыки самообслуживания надо вовремя, **необходимо поощрять стремление ребенка к самостоятельности.**
6. Можно **использовать игровые ситуации,** потешки, обучая новым навыкам или закрепляя навык.
7. Помните, что **скорость формирования навыков самообслуживания зависит от индивидуальных особенностей ребёнка,** типа нервной системы.
8. Хвалите ребенка за труд.
9. При **необходимости обратитесь за консультацией к педагогу-психологу.**

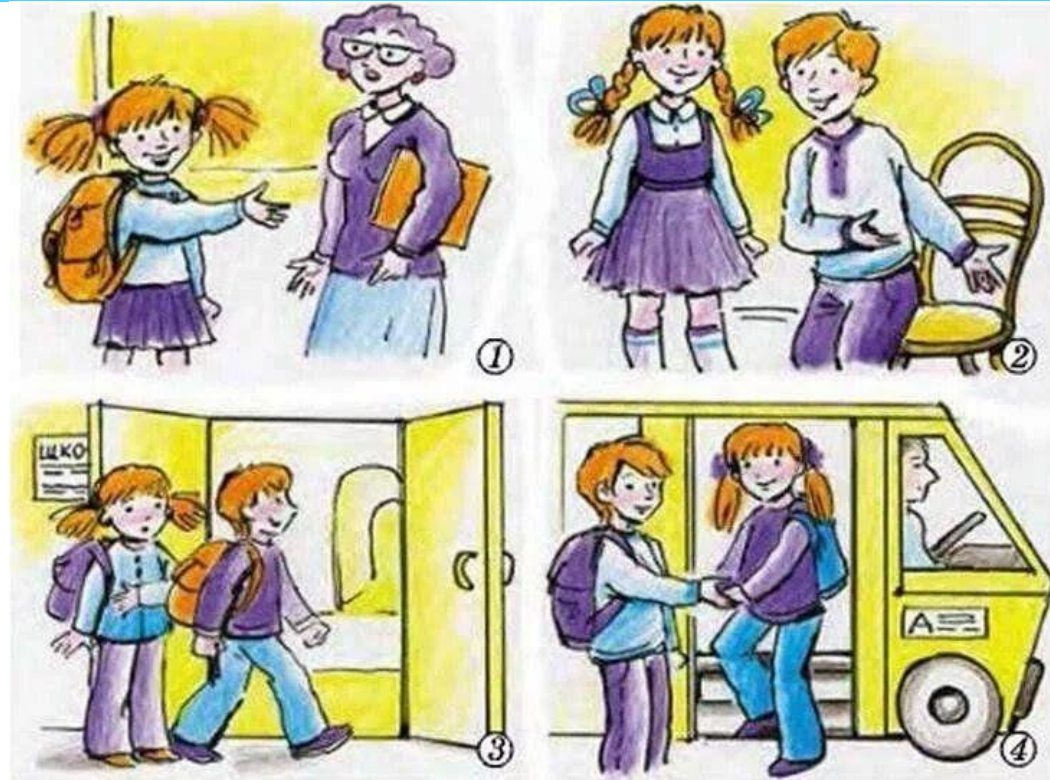


Контроль поведения (соблюдение норм поведения в обществе, эмоционально-волевая регуляция)

Регулирование поведения ребенка в обществе является базой для дальнейшего развития и самореализации.

Навыки **саморегуляции** помогают эффективно управлять и изменять то, как ты себя чувствуешь и справляешься с различными тяжелыми ситуациями. Саморегуляция позволяет нам переживать неудачи и оставаться спокойными под давлением.

Отклонение от социальных норм может привести к **формированию дезадаптивного (девиантного) поведения** у детей. Поэтому крайне важно обращать внимание и на индивидуальные психические особенности ребенка в его жизнестойкости.



Эмоционально-волевая регуляция — это умение человека управлять своим поведением, эмоциями и мыслями.

Рекомендации родителям по развитию нормативного поведения, эмоционально-волевой регуляции

1. **Понимание, осознание эмоциональных реакций** – как положительных, так и отрицательных.
2. **Формирование мотивов**, сильнейшим из которых является **похвала**.
3. **Развитие самопознания** и способности понимать собственное эмоциональное состояние, выражать его вербально.
4. **Формировать адекватную самооценку**.
5. **Развивать самоконтроль**. Определение рамок поведения. Нужно обозначить, что можно делать всегда, что можно при определённых условиях и что запрещено при любых обстоятельствах. Отсутствие самоконтроля способно вылиться в трудности в учебной и трудовой деятельности, в построении межличностных отношений, создании семьи. Необходимо дать ребенку возможность чувствовать себя защищенным, уделять общению с ним должное внимание, в противном случае у дошкольника сформируется неуверенность в себе, недоверие, даже чувство страха.
6. Необходимо **формировать навыки вежливого отношения** с близкими для ребенка взрослыми и сверстниками, бережного отношения к игрушкам и вещам, которыми все пользуются.
7. **Подавать личный положительный пример поведения в обществе, в общении с другими людьми**.
8. **Игнорирование поведения**. Например, чтобы прекратить капризы, можно перестать на них реагировать.



Умение принимать решения, самостоятельность.

Важными качествами, позволяющими ребенку успешно социализироваться и найти свое место в обществе, является **самостоятельность и проявление инициативы.**

Не каждый ребёнок склонен сам проявлять инициативу в выборе досуга, садиться за уроки без родительского напоминания или предлагать помощь в домашних делах. **Но привить детям самостоятельность вполне возможно, так как это не врождённая черта, а результат воспитания.**

Задача родителей — приучить ребёнка к ответственности за свои поступки, поддержать его в стремлении к автономии и освоению навыков, которые пригодятся ему в самостоятельной жизни.



Ответственность - это...



...заботиться о тех, кого приручили

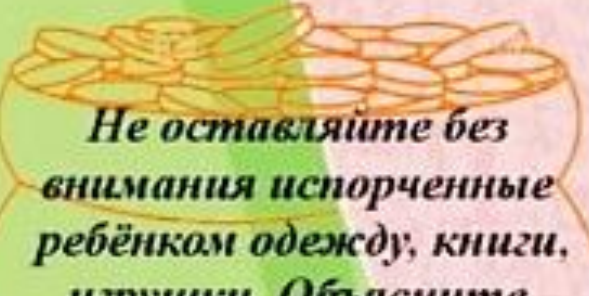


Рекомендации родителям по развитию самостоятельности и принятия решений у детей

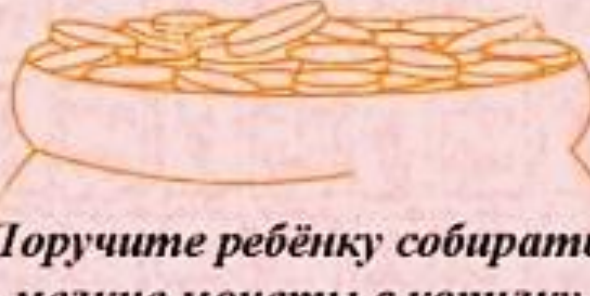
- ✓ Крайне **важно** дать ребёнку свободу выбора, даже если границы этого выбора обозначают родители.
- ✓ Любое родительское решение, затрагивающее интересы детей, нужно **объяснять в форме аргументированного предложения**. Так у ребёнка складываются причинно-следственные связи, и он учится принимать рациональные решения.
- ✓ Необходимо предоставить ребёнку пространство для совершения ошибки — в пределах безопасной среды. **Не стоит ругать ребёнка за промахи и неудачные решения, лучше поддержать его и обсудить, что можно было сделать иначе.**
- ✓ Помогать школьнику с уроками стоит, **только если он сам просит родителей об этом**. При работе над школьными заданиями ребёнку важно дать возможность сделать всё так, как ему кажется правильным, даже если родитель сразу понимает, что это неверно. Родителям стоит выстроить общение с ребёнком так, чтобы он всегда мог обратиться к ним за помощью, в том числе — по учебным вопросам.



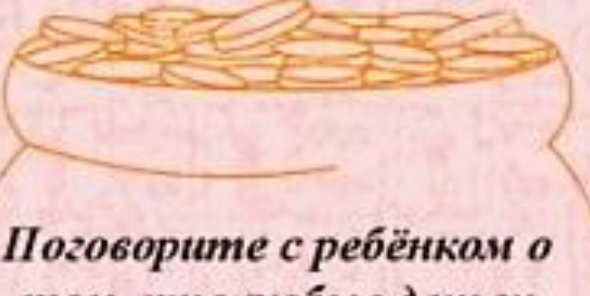
Рекомендации родителям по развитию финансового планирования у детей



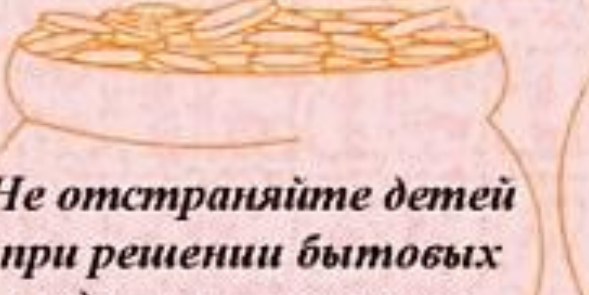
Не оставляйте без внимания испорченные ребёнком одежду, книги, игрушки. Объясните, что новая покупка этой вещи потребует такого же количества денег. Предложите ребёнку починить испорченную вещь.



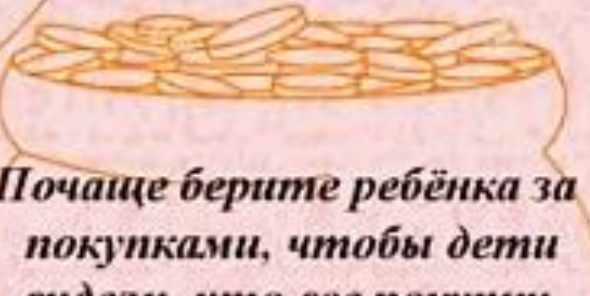
Поручите ребёнку собирать мелкие монеты в копилку, подсчитайте собранные за неделю деньги и обсудите, что на них можно купить.



Поговорите с ребёнком о том, что любые деньги выплачены за труд и к ним надо относиться уважительно.



Не отстраняйте детей при решении бытовых задач по управлению семейным бюджетом.



Почаще берите ребёнка за покупками, чтобы дети видели, что все покупки оплачиваются деньгами, полученными родителями за труд.

АЗБУКА
ДЕНЕГ

5 ВАЖНЫХ
ВОПРОСОВ



Лидерские качества

Некоторые лидерские качества, которые можно развить в ребёнке:

1. **Уверенность в себе.** Ребёнок знает свои сильные стороны, ценит себя, отстаивает интересы и мнение.
2. **Чувство собственного достоинства.** Ребёнок осознаёт свою значимость, уважает себя и имеет здоровую самооценку.
3. **Инициативность.** Ребёнок предлагает идеи, берёт на себя инициативу в играх и проектах.
4. **Ответственность.** Ребёнок выполняет обещания, заботится о других и помогает им в трудностях.
5. **Креативное мышление.** Ребёнок находит нестандартные решения, придумывает новые идеи.
6. **Эмпатия.** Ребёнок умеет понимать чувства и потребности других людей, учитывать их мнение и строить доверительные отношения.



КАЧЕСТВА ЛИДЕРА

Активность

Инициативность

Общительность

Настойчивость

Самообладание

Наблюдательность

Самостоятельность

Организованность

Самокритика

Работоспособность



Рекомендации родителям по развитию лидерских качеств у детей

Для развития лидерских качеств у ребёнка можно предпринять следующее:

- ✓ **Поощрять самостоятельность и ответственность.** Начать можно с простых заданий, таких как уборка игрушек или складывание одежды. Постепенно добавлять обязанности по дому, например, помощь в приготовлении пищи или уборка комнаты.
- ✓ **Развивать коммуникативные навыки.** Участие в дискуссиях, ролевых играх и командных проектах помогает развивать умение говорить, слушать и взаимодействовать с другими.
- ✓ **Научить ребёнка принимать неудачи.** Умение справляться с неудачами и делать из них выводы — главное для лидерства.

Лидерские качества могут формироваться как под влиянием врождённых особенностей темперамента, так и под воздействием того, как воспитывается ребёнок.



ВЫВОД

Жизненные навыки дают человеку возможность:

- **Осуществлять личностный рост;**
- **Адаптироваться к изменениям;**
- **Улучшать качество жизни;**
- **Поддерживать физическое и психическое здоровье;**
- **Развивать профессиональные навыки.**