**О пользе дневников**

Что измеряется, то и изменяется.

**Речевой дневник**

Лето - самое время контролировать речевую динамику у детей. Речевой дневник рекомендуется вести родителям деток от месяца до момента пока не заговорит стройной, связной речью, наполненной всеми правильными звуками. Начать вести никогда не поздно, идеально с момента как ребенок произнес первые звуки. Цель ведения дневника - помогает отследить индивидуальную речевую динамику ребенка, на основании которой порой принимаются решения о приеме препаратов. И о постановке такого речевого диагноза как задержка речевого развития - ЗРР.

Заводим отдельную тетрадь. В первой колонке дата. Вторая колонка звуки, например «ааа, «оооуууу». Третья колонка - слоги «ма», «сь». Четвертая колонка - полноценные слова «Киса», «Машина». Пятая - словосочетания. Как только появляются предложения, но ребенок неправильно произносит звуки - начинаете отдельно контролировать звуки. Для этого посещаете логопеда - он оценивает, сколько звуков ребенок произносит неправильно. Напротив дат ставите свой значок, что было занятие с логопедом или самостоятельное занятие на исправление какого звука. Отмечаете, когда произношение звука стало правильным, даже если не занимались, а просто ждали. Картинка будет наглядная – сколько времени ушло на постановку каждого звука, если занимались с логопедом или самостоятельно. Всегда понятно над чем еще следует поработать, а где уже достигли результата.

**Дневник эмоций**

Самая прочная память – память эмоциональная. Мозг стирает события, но эмоции остаются. Для того, чтобы провести коррекцию любых психологических затруднений, необходимо выявить первопричину. Часто трудно вытащить ее из эмоциональной памяти. И в этом нам очень поможет дневник эмоций. Дневник должен быть рассчитан на долгое время – быть толстым и красивым. В дневник записываем все яркие эмоциональные события – положительные и отрицательные:

* Физические изменения (вырос зуб - выпал зуб, рост-вес за год, рост стопы, подростковые изменения и т.п.);
* Первые достижения (пополз, залез на диван, скачал игру на телефон, остался один дома, купил самостоятельно что - то в магазине, завязал шнурки…);
* Яркие положительные эмоции (первый раз лепил печенье, подарили игрушку/ книжку, с которой не расстается);
* Яркие отрицательные эмоции (испуг, все, что вызвало нехарактерный длительный плач…)
* Перемены (купили новую кровать, переселили в свою комнату, родился брат, сестра, умерла кошка, переезд, поменяли д/с, школу…);
* Перелеты, поездки (краткое описание отпусков - что нового попробовал, увидел, что понравилось, что нет…).

Наблюдаем, фиксируем относительно стабильные проявления за полгода/ год: любимый цвет, еда, сок, игрушка, книга, персонаж, мультфильм, занятие и т.д. Что категорически не любит.

Каждые 5 лет делаем краткое резюме на одном листе.

Этот дневник - самый большой подарок, который вы преподнесете ребенку в возрасте 14-18 лет. «Это ты, это твоя личность, это твои страхи, удовольствия, увлечения».

Благодаря эмоциональному дневнику можно сделать вывод, получить представление о личности ребенка. Часто к окончанию обучения в школе ребенок не знает, что он из себя представляет, чего он хочет. А ответы находятся в дошкольном возрасте. Вся основа личности формируется в возрасте до 7 лет. Это и установки на жизнь, и представления о гендерных ролях, о семье, характер, поведение, интересы, защитные механизмы. Стратегии жизни.

Для взрослых тоже полезно вести дневник эмоций, можно понять «а кто я есть?», отслеживать и корректировать свои эмоции, которые часто являются причиной душевного или физического нездоровья.

по материалам детского нейропсихолога В. Паевской