Е.В. Шитова

Программа психолого – педагогического сопровождения семей, имеющих детей дошкольного и младшего школьного возраста

"Практические рекомендации и консультации по воспитанию детей"

СОДЕРЖАНИЕ

Введение
Какие они, современные дети?
Принципы воспитания современных детей
Как привить ребёнку дисциплину
Играйте вместе с детьми - это улучшает взаимоотношения
Памятка родителям от ребенка
Эмоциональные нарушения
Агрессивный ребенок
Гиперактивный ребенок
Упрямый ребёнок
Беспокойный ребенок
Тревожный ребенок
Застенчивый ребенок
Ребенок боится
У ребенка невроз
У ребенка энурез
Заикание
Что должно беспокоить родителей в ребенке
Патологические привычки
Детская ложь
Детский онанизм
Ненормативные выражения в детском лексиконе
Ребенок и компьютер
Как вести себя с ребенком, имеющим патологические привычки
Проблемы детей раннего и младшего дошкольного возраста
Ясли: плюсы и минусы
Болезненная привязанность к матери
Кризис трех лет
Ребенок идет в детский сад
Проблемы предшкольной подготовки
Психологическая готовность к школе
Рекомендации по повышению уровня готовности к школе....
Адаптация к школе
Памятка родителям будущих первоклассников
Психологический портрет идеального первоклассника
Родители, позаботьтесь о себе
Тест «Как вы заботитесь о себе?»
Семейные конфликты: причины и пути предупреждения
Милые бранятся, или Правила семейной ссоры
Шесть рецептов избавления от гнева
Как победить рутину семейной жизни
Медитация (помощь в разрешении проблем с ребенком)
«Волшебные слова» - аффирмации
Приложение
«Отравляющая педагогика»

ВВЕДЕНИЕ

Как было бы здорово, если бы к крошечной ножке каждого появляющегося на свет малыша крепилось персональное пособие по его воспитанию! И если бы всем новоиспеченным мамам и папам делали прививку - противоядие от повторения ошибок их собственных родителей! А еще хотелось бы, чтобы у всех людей, занимающихся воспитанием детей - матерей и отцов, бабушек и дедушек, педагогов и друзей, - были специальные устройства для чтения мыслей. Уж тогда они ни в коем случае не понимали бы превратно намерения малышей и не допускали бы ошибок в воспитании! И как хорошо было бы, если бы каждый ребенок рос здоровым, счастливым, безмятежным и свободным!

Увы, нет на маленьких ножках никаких руководств, не существует пока на свете ни приборов для чтения мыслей, ни вакцин, которые помогли бы родителям.

Чтобы ответить на возникающие в процессе воспитания ребенка вопросы, каждому родителю необходимо для начала вспомнить те кризисы, которые были в его семье, детстве. Они не могли не повлиять на него, его отношения с супругом, способы воспитания детей. Нужно вспомнить все, чтобы адекватно оценивать свою сегодняшнюю жизнь, а что-то и исправить. Ведь часто так бывает, что человек, которого унижали или били родители в детстве, пройдя через это и начав свою семейную жизнь, сам унижает и бьет своих детей, забыв о прошлом печальном опыте. Вспомнив и оценив себя, можно многое исправить.

Кроме того, чтобы обрести понимание с детьми, каждой семье хорошо было бы восстановить целостность семейных корней: без восстановления ощущения рода в прошлом, без установления понимания со своими родителями, бабушками и дедушками будет трудно рассчитывать на понимание в общении со следующим поколением.

Психологам часто приходится выслушивать жалобы на неблагодарных детей, которым было отдано столько сил и времени, а они не соответствуют возложенным на них надеждам и не любят родителей так, как на это рассчитывалось.

На самом деле дети нам ничего не должны. Мы дали им жизнь так же, как нам дали жизнь наши родители. Мы в расчете.

Сетовать на непонимание детей, на их проблемы в нашей культуре стало нормой. Только начните разговор о детях, и вам каждая третья мать расскажет, какие невозможные проблемы существуют у ее детей или же - у нее с детьми. И проблемы эти могут быть как чуть-чуть преувеличенными (плохое поведение, замкнутость ребенка), так и вполне реальными, становящимися впоследствии трагедией и болью (наркотики, уходы из дома). Средства исправления положения все выбирают разные: от нотаций ребенку - до ремня, ужесточения режима и даже до полного равнодушия. Ни тот, ни другой, ни третий способ не являются путями решения проблемы.

Почему у родителей возникают проблемы с детьми?

Мы все живем во времена перемен, и эти перемены усложняют нашу жизнь, отражаясь на всем даже на семье. Раньше все было понятно: в семье был патриархальный, авторитарный стиль отношений. Сейчас - возникают противоречия: старшие считают, что нужно жить так, как привыкли они, а реальная жизнь показывает, что это невозможно. Стремительно меняются нормы житья, в том числе - семейные нормы. Еще 15 лет назад мать-одиночка была исключительным явлением, а газеты пестрели статьями про то, что ребенок, воспитанный в такой семье, неполноценен. Сейчас же, когда выросло уже множество таких будто бы неполноценных детей, обнаружилось, что проблема была не в «одиночестве» матери, а только в отношении общества к этому вопросу. И, кроме того, сейчас ситуация, когда женщина воспитывает ребенка одна, стала нормой и никого не удивляет. Та же метаморфоза за последние десятилетия произошла, скажем, с гражданскими браками. Никто уже не осуждает и не смотрит косо на фактических супругов, которые не стали оформлять свои отношения. И дети из таких семей не только не испытывают каких-то неудобств при общении с «законными» сверстниками, но часто даже и не задаются вопросом, расписаны ли их родители.

Постепенно даже самым консервативным родителям становится понятно, что руководить детьми, давая им собственный эталон жизни, нельзя - дети не принимают родительских установок, так как у них уже другая жизнь и другие ценности. В результате у родителей нарушается ощущение взаимопонимания с детьми и появляются страхи - за семью, за ребенка, за себя. А уже из этой вечной проблемы «отцов и детей» вырастают многие другие: одиночество

стариков, изломанные семейные жизни детей и т. д. Между родителями и детьми как бы выстраивается барьер. Они не способны не то что глубинно понять друг друга, подставить друг другу плечо - они чужие люди, даже говорят на разных языках!
Когда родители жалуются на ребенка, у которого проблемы в поведении, или же ребенка, страдающего ночными кошмарами, -они уверены, что психолог назовет причину проблемы, посоветует, что сделать с ребенком, может, даже даст лекарство - и все исправится.
И эти родители бывают очень удивлены, когда психолог объясняет, что «вина» или проблема ребенка на самом деле, как в зеркале, отражает проблемы родителей. Чаще всего ночные страхи детей, заикание, рассеянность или конфликтность - это всего лишь их, пусть и неосознанная, попытка помочь родителям! Дети вынуждены «вызывать огонь на себя» - и тем самым отвлекать родителей от их собственных проблем. Сосредоточив все свое внимание на появившихся в поведении ребенка нарушениях, родители:
Получают возможность меньше думать о собственных
трудностях - есть проблема важнее!
Объединяются в борьбе с этими трудностями, а чаще всего
именно этого объединения родителей ребенок и добивается!
Как же научиться общаться с этими, такими непростыми, чадами? Как люди из разных семей, поженившись, образуют семейное целое? Как сказываются напряженные отношения в семье на ребенке? Как влияет на отсутствие семейной гармонии отец, который работает и все время находится далеко? Хорошо ли быть «идеальной матерью» - и какие могут быть проблемы у ее детей? Каковы отношения детей с родителями, которые много работают? Как быть с ребенком, который целый день играет в компьютер, заменяя этим реальное общение? И, наконец, как сделать семью - семьей, как сделать, чтобы детям с родителями и родителям с детьми было комфортно, тепло и интересно?
В состоянии ли сами родители справиться с этими проблемами? Мало кто может сам себе (честно и откровенно) поставить «диагноз». Но профессиональный психолог - может.
Для того чтобы совместно со специалистом справиться с детскими проблемами, надо сначала установить, в чем эти проблемы скрываются на самом деле. Ну, а потом - нужно захотеть их исправить.

КАКИЕ ОНИ, СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ?

Современные дети отличаются от предыдущих поколений больше, чем когда-либо: за весь известный нам отрезок истории ничего подобного еще не случалось.
На них не действует тактика внушения чувства вины, к которой обычно прибегают на ранних этапах в семье и общественных учреждениях. Они почти не реагируют на принуждение, нотации, наказания, запреты и другие общепринятые методы воспитания и дисциплины, которыми пользуются педагоги и родители. Заведующий детским садом, школьный директор (самый большой начальник!) не внушают детям такого почтения, какое питали к ним некогда их родители. На современных детей не действуют даже телесные наказания. Существует весьма немного мер, на которые они не огрызаются и с помощью которых их можно поставить на место.
На что они откликаются, так это на уважение - уважение к ним как к разумным личностям, уважение к их проблемам, которые для них не менее сложны, чем взрослые трудности для их родителей. Эти дети откликаются на уважение к их праву выбора и способностям. Они умеют принимать хорошие решения, им нужно только помочь. Они отчаянно борются за то, чтобы их способности заметили и признали как нечто значимое.
Они не всегда ведут себя правильно. Среди них есть трудные дети. Но каждому из них нужно предоставить шанс получить от взрослых те советы, которые будут поощрять лучшее, что есть в этих детях. Так они смогут осознать, что им «все по плечу», - и не утратят своих мечтаний о грядущем величии.
Дети приходят в этот мир совершенными - и попадают в наш безумно несовершенный мир. «Внутри» они интуитивно знают, что хорошо и правильно. «Извне» они замечают все, что только есть в нашем мире ошибочного и дурного.
Они ожидают от всех вокруг взаимного уважения и любви. Они ни при каких обстоятельствах не одобряют лжи, манипулирования и насилия. Дети требуют пояснений и почти никогда не довольствуются отговорками на уровне: «Потому что я так сказал». Кроме того, они лучше

всего реагируют, когда к ним обращаются как ко взрослым. Честность, доверие, откровенность и искренность воспитываются простыми шагами по изменению поведения - но только если взрослые захотят начать с себя. Серьезное отношение к точке зрения ребенка может оказаться для многих непривычным.
Дети нуждаются в том, чтобы их поняли. Лучший способ узнать детей - общаться с ними! Если взрослые хотят, чтобы мечты детей сбывались, они должны уделять им больше внимания, не жалеть времени на то, чтобы понять их истинные намерения, с уважением относиться к их правам, открыто показывать детям свою любовь, позволять им учиться на естественных последствиях поступков, а не на системе наказаний и вознаграждений, использовать даже допущенные детьми ошибки как благоприятную возможность внушить им уверенность в себе. Только будучи внимательными к чувствам, переживаниям, к внутреннему миру детей, взрослые могут рассчитывать на то, что они тоже станут внимательны и отзывчивы к их проблемам и проблемам других людей.
Современные дети могут «читать» взрослых, как открытую книгу, быстро подмечать и незаметно нейтрализовать любые скрытые попытки манипулировать ими. И делают это так, что окружающие иногда не осознают этого!
Если дети замечают, что в попытках взрослых заставить их сделать что-то присутствует скрытый мотив, они упорно сопротивляются и при этом чувствуют, что поступают совершенно справедливо. С их точки зрения, если взрослые не выполняют своей части работы в поддержании взаимоотношений, они имеют полное право бросить им вызов.
Поэтому, если родители постоянно сталкиваются с сопротивлением со стороны детей, первым делом взрослым нужно проверить себя, своё поведение.
Родители помогают маленькому человеку в развитии его тела и воспитании культурных навыков. А вот если пытаются переделать характер... Вот тогда начинаются трудности и проблемы. Хороша идея о том, что надо не воспитывать детей, а сотрудничать с ними. Результаты такого сотрудничества превзойдут все ожидания. Если родителям действительно есть что сказать своим детям, нужно делать это легко, без напряжения и с радостью. Тогда они и усвоят это быстрее. Дети копируют нас, так пусть нам приятно будет смотреть на свои копии.

ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ

Обращайтесь с детьми уважительно. Никогда не унижайте их!
Вы не должны говорить свысока с детьми. Они не уважают людей, чувствующих свое превосходство только потому, что они гораздо старше. Вы должны заработать их уважение. Просто прислушивайтесь к ним. Развивайте в себе выдержку и не пытайтесь воздействовать на них авторитарными методами. Дайте детям возможность говорить о своих желаниях. А затем объясните им, почему вы не можете удовлетворить тот или иной их запрос. Главное, что от вас требуется, - это слушать своих детей. Дети достаточно открыты и сами расскажут о себе.
Если вы не честны с детьми, они поведут себя так же по отношению к вам и уважать вас не будут. Это серьезная проблема в отношениях с детьми, ибо они непреклонны в своей целостности и отвечают вам ударом на удар до тех пор, пока вы либо не «проснетесь» и не осознаете проблему, либо не откажетесь от своих уловок, либо не сдадитесь. Самый худший из трех указанных вариантов - сдаться. Дети не уважают тех, кто не работает над собой, а сдаться - означает, что вы не выполняете свою работу.
Общение с ребенком - это одновременно тяжелый труд и привилегия. Даже не пытайтесь с ними лукавить - они заметят любую хитрость. Понаблюдайте за общением детей - у них многому можно поучиться!
Всегда предоставляйте детям свободу выбора, чего бы
это ни касалось!
Давайте детям подробные объяснения, а также предоставляйте им право высказывать своё мнение при принятии решений по разным вопросам и, более того, предоставляйте им несколько возможностей для выбора.
Но вначале вы должны «проигрывать» с ними ситуацию. Например: «Когда я был в таком возрасте, как ты сейчас, я сделал то-то, произошло то-то. А как ты собираешься действовать в таком случае?» И то, что они будут делать, приблизительно совпадает с тем, что предложили бы вы. Вы можете сесть рядом и сказать: «Знаешь, у меня сегодня был трудный день, и мне

очень нужна твоя помощь, потому что я измотана до предела. Так что если ты толкнешь меня, я закричу. Ты ведь не любишь, когда я повышаю голос, да я и сама терпеть не могу кричать. Так вот предлагаю тебе: ты мне поможешь, а когда мы все закончим, пойдем и съедим по мороженому». Кстати, никогда не забывайте своих обещаний!

Помогайте детям принимать самостоятельные решения в том, что касается их дисциплины. Вместо запрета лучше скажите своему ребенку: «Объясни мне, почему ты хочешь это сделать. Как ты думаешь, что из этого получится? Давай проиграем ситуацию. Как ты полагаешь, что случится, если ты поступишь так?» Когда ребенок расскажет вам, что, по его мнению, произойдет, спросите: «Хорошо, что ты будешь делать в таком случае?» И он поведает вам о своих действиях.

Вы должны вести себя именно так, в противном случае он устранится от общения.

Определяя для детей границы дозволенного поведения, сохраняйте при этом творческий подход к их воспитанию. Давайте выход их чрезмерной физической энергии. Учитывайте эту необходимость в любой ситуации. Позвольте ребенку самому устанавливать границы действия, а не наоборот. Даже попросите ребенка об этом. Вы будете приятно удивлены, когда узнаете, на что способен ваш ребенок.

Всегда объясняйте детям, почему вы даете им какие-то инструкции.

И при этом сами слушайте свои объяснения. Не звучат ли они глупо - вроде «потому, что я так сказал»? Если да, то вернитесь к своим инструкциям и измените их. Дети будут уважать вас за это. Но если вы приказываете в диктаторском, авторитарном духе без всяких оснований, то дети отстраняются от вас. Они не будут слушать и, более того, выдадут целый список причин, почему это не хорошо! Иногда ваши объяснения могут быть самыми простыми - вроде «потому, что этим ты окажешь мне помощь, а я сегодня очень устал». Сначала они подумают о том, что вы сказали, а затем начнут и выполнять.

Вам лучше сказать: «Я должен подумать об этом», чем ответить «нет» без промедления. Обычно у детей имеются достаточно веские причины желать чего-либо, и эти причины могут побудить вас пересмотреть свой ответ. Гораздо лучше послушать все их доводы и затем тщательно обдумать, прежде чем ответить. Если вы говорите «нет», а потом уступаете, дети очень быстро это усваивают и впредь будут докучать вам до тех пор, пока не добьются своего. Это не означает, что вы должны давать им абсолютно все, чего бы они ни захотели, но это значит четко определить для себя, что вы подразумеваете, когда говорите «да» или «нет» в ответ на их просьбу.

Сделайте детей своими партнерами в их собственном воспитании.

Больше разговаривайте с детьми. Старайтесь принимать участие в событиях вместе с ними, не пытаясь отговориться: «Я занят». Если вы скажете: «Я занят и не приставай сейчас ко мне», ребенок поймет, что вам просто нечего ему сказать.

Если вы думаете о чем-то другом, то скажите: «Мне надо отключиться на некоторое время». Ребенок ответит вам: «Ладно, я поем мороженого, пока тебя не будет». Дети не беспокоятся о том, как долго их родители отсутствуют. Главное - честно предупредить об этом. И это все, что нужно. Большую часть времени дети открыты для сотрудничества с окружающими -правда до тех пор, пока вы не оттолкнете их, - тогда они уходят на «свою территорию», туда, где безопасно и мир полон понимания и любви. Себе они верят всегда.

Вы не сможете симулировать уважение в отношениях с ребенком. Это идёт изнутри. Вы должны быть искренни и являться примером для детей. Дети заимствуют скорее модели поведения взрослых, чем их слова. Если дети почувствуют в своих родителях неискренность, они отвернутся.

Дарите им свое время, свое внимание, дарите им себя - это и есть любовь. Дети помнят важные моменты, когда вы были вместе, но они не запоминают, как часто они случались. Поэтому отдавайтесь им всецело всякий раз, когда сможете.

Формируйте у детей чувство безопасности, поддерживая их начинания.

Избегайте порицания и криков по отношению к детям. Всегда давайте им понять, что вы поддерживаете их начинания. Они станут более восприимчивы к вашим словам и удивят вас. Не заставляйте их достигать чего-либо, но позвольте им действовать с воодушевлением.

Слова и поступки взрослых, обращенные к детям, должны быть ласковыми и основанными на чувстве любви. Взрослые нередко чувствуют, действуют и разговаривают с детьми так, как будто не рады им. В этом случае дети воспринимают подобные обращения буквально так: «Я плохой, и меня здесь не ждали». И наоборот, поток радостных, приветливых слов интерпретируется ребенком следующим образом: «Я хороший, вокруг меня прекрасный мир, наполненный любовью». Такой взгляд поддерживает в ребенке веру в себя, подстегивает интерес к учебе и стимулирует развитие творческих способностей.

Памятка родителям о воспитании детей

Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
Принимайте ребенка таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками.
Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
Старайтесь внушать ребенку веру в себя и свои силы.
Стремитесь понять своего ребенка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место.
Создайте условия для успеха ребенка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
Не пытайтесь реализовать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален
Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
Помните, что ответственность за воспитание своего ребенка несете именно ВЫ.

КАК ПРИВИТЬ РЕБЁНКУ ДИСЦИПЛИНУ

1.Когда вы отдаете распоряжения, можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери свою обувь от двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.
2.Сообщайте детям заранее, что они должны подготовиться к какому-то занятию (например, к обеду) через пять минут.
3.Предоставляйте детям как можно больше возможностей для выбора. Если они обычно не идут к столу обедать, скажите им, что у них есть выбор, когда им прийти: через одну минуту или через две. Если они специально испытывают ваше терпение и провоцируют вас, не соглашайтесь на то, чтобы изменять уже
предоставленные возможности. Если же дети предлагают альтернативу, что вполне допустимо, тогда на вопрос, могут ли они прийти обедать после того, как уберут игрушки, соглашайтесь.
4.Всякий раз объясняйте детям, почему вы хотите, чтобы то или иное дело было сделано.
5.Давайте им только одно задание на определенный период времени, чтобы они не были перегружены слишком большим количеством распоряжений.
6.Посидите с детьми и вместе обсудите, каковы будут их ответные меры на их плохое поведение. Например, скажите: «У тебя есть привычка разбрасывать вещи по дому, и я должна перешагивать через них. Что мы будем делать с этим? Может, ты сам поможешь мне решить, что будет, если ты не уберешь свои вещи?» и в дальнейшем придерживайтесь совместно достигнутого уговора.
7.Выделите стул или тихий уголок для «тайм-аутов», куда ребенок будет отправляться в случае наказания. Вы не должны отсылать детей просто в их комнату, где полно игрушек и всяких интересных вещей, с которыми можно поиграть во время наказания.
8.Если ребенок расшалился, вы можете попросить его успокоиться на счет «три». Если вы досчитали до трех, а он не прекратил безобразничать, его следует наказать.
9.Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребенка к порядку, не читайте ему нотаций и не спорьте с ним. Делайте то, что считаете нужным: «Таня, я не собираюсь спорить с тобой. Бить других людей нехорошо, я хочу, чтобы ты сейчас подумала о своем поведении. Отправляйся сейчас же
в тихое кресло». Дети должны твердо знать, что любое действие имеет последствия. Если ребенок кричит или ведет себя плохо, вы должны продлить время наказания. Когда время наказания закончится, не забудьте спросить ребенка, понял ли он, почему был наказан.

10.Вы можете завести карту со звездочками или график, где в течение определенного времени будут делаться заметки о хорошем поведении ребенка. Когда наберется достаточное количество этих заметок, ребенок может получить дополнительное поощрение, скажем, в виде прогулки или поездки куда-нибудь. Это хороший метод для контроля за поведением.
11.Не забывайте подмечать, когда ваши дети хорошо себя ведут, и хвалите их за то, что они отвечают вашим ожиданиям: «Я рада, что ты...» или «Это здорово, что ты...».
12.Попросите ребенка воспроизвести ту модель поведения, которую вы от него ожидаете: «Ваня, нехорошо ходить по комнате в уличной обуви. Ты можешь показать мне, как нужно вести себя в таком случае?» Ваня снимает ботинки. «Спасибо, я знала, что ты можешь это сделать. Так лучше».
13.Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями, они боле восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят, играют.
14.Не забывайте быть последовательным, даже если вы чувствуете, что вам не хватает сил претворять в жизнь ваши планы относительно дисциплины. В противном случае дети поймут, что им совершенно не требуется следовать правилам, потому что эти правила все время меняются.

Дисциплина с любовью

Разговаривайте с детьми уважительно. Приветствуйте их появление в вашей семье.
Помогайте им самостоятельно оценивать хорошие и плохие поступки.
Приучайте детей самих принимать решения о действии или бездействии в различных ситуациях.
Никогда не унижайте детей - никогда!
Аргументированно объясняйте детям, почему в каждом конкретном случае надо поступать определённым образом, а не иначе. При этом контролируйте, что вы говорите, объяснения типа «потому что я так хочу» не убедят ребёнка. Дети не любят приказов и могут просто отстраниться от общения с вами.
Убеждение, доверительные беседы, диалоги на равных помогут вам завоевать авторитет у ребёнка.
Пока они еще очень малы, объясняйте детям все, что вы делаете. Они не всегда поймут вас, но почувствуют образ ваших мыслей и ваше к ним уважение. Это может произойти даже до того, как они научатся говорить.
Постоянно информируйте ребёнка и поддерживайте его вовлеченность в события.
Предотвращайте малейшее непонимание простыми объяснениями.
Не противодействуйте ребёнку.
Избегайте приказного тона.
Выполняйте свои обещания.
Реагируйте на любую ситуацию без проволочек.
Физические меры воздействия и оскорбления категорически запрещены.
Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребёнку.
Если всё-таки необходимо сделать «внушение», сделайте это наедине.
Обсудите с ребёнком его поведение, вызвавшее необходимость «внушения».
А потом побудьте вместе и убедитесь, что он правильно всё понял.

Положение о наказаниях и поощрениях

Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действенней. При этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко дню рождения (его все равно получишь). Чтобы поощрения выполняли свою функцию, они должны быть четко увязаны с действиями ребёнка. Неожиданная награда лучше запоминается, а конфета за каждый хороший поступок теряет свою роль «быть поощрением».
Наказание должно быть значимым для ребёнка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Если ребёнка наказывают, оставляя дома, а он при этом не хотел идти в гости, то вряд ли это событие можно считать наказанием.
Ребёнок может принимать участие в вопросах выбора поощрения и наказания. Дети подчас бывают справедливыми в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое

оказали им родители. Осуществляя выбор, они к тому же лучше запоминают, что может последовать за определенным поведением, и это повышает их ответственность.
Лучше использовать поощрения, чем наказания. Если нужное поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем если используются и поощрения, и наказания. Поощрения должны исполняться. Очень важно, чтобы обещанная награда была получена, поэтому не стоит давать невыполнимых обещаний.

Правила, которые помогут наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину:

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательны в жизни ребёнка.
Правил (ограничений, требований, запретов) не следует создавать слишком много, и им необходимо быть гибкими.
Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка (движение, познание, упражнение).
Правила (ограничение, требование, запреты) согласуются взрослыми между собой.
Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ - ЭТО УЛУЧШАЕТ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

С малышами до трёх лет:
Предоставьте ребёнку уютное местечко, набросайте туда подушки и мягкие игрушки, чтобы он мог там понежиться.
Поиграйте с ребёнком в прятки или в кошки-мышки с участием мягких игрушек или домашних животных.
Поиграйте с водяными игрушками (ситечками, воронками, чашками и лодочками) в пластиковом тазике или переносном бассейне. Добавьте в воду голубой или зеленый краситель для большего эффекта.
Почитайте вместе с ребенком его любимые книжки.
С детьми от трёх до семи лет:
Сыграйте для ребенка какую-нибудь роль из его любимого произведения. Пригласите ребёнка присоединиться, но не настаивайте на его участии.
Спойте вместе детскую песенку.
Проговорите вместе детские считалочки.
Имитируйте вместе «танцы» животных, например ящерицы, лягушки, кенгуру.
Постройте вместе домики из песка или конструктора.
Почитайте вместе книжки.
Послушайте вместе аудиозаписи детских произведений (песни, музыкальные сказки).
Соберите вместе конструктор.
Поиграйте вместе в настольные игры.
Посмотрите вместе по телевизору передачу о природе, животных или путешествиях.
Поразгадывайте вместе загадки.
Прочитайте и сыграйте роли ваших любимых персонажей из книг.
Погуляйте вместе с ребенком и домашними животными или покормите птиц в парке.
Поиграйте вместе в мяч.
Разыграйте пантомиму, например, изобразите действия
рассеянного человека, у которого носки разного цвета, или человека, который забыл, как его зовут.
Попробуйте изобразить разные эмоциональные чувства: веселость, недовольство, гнев, грусть, гордость или непонимание.
Поиграйте вместе в компьютерные игры.
Посмотрите вместе видеофильм.
Слепите животных из глины или пластилина.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ РЕБЕНКА

Чаще всего это мы - родители, взрослые - даем советы своим детям. Но давайте прислушаемся к их советам.
Памятка родителям от ребенка - это не только своеобразный монолог ребенка, отстаивающего свои права, свой суверенитет, но еще и очевидное приглашение взрослых к диалогу.

^ Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я прошу. Я просто испытываю вас.
^ Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
^ Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши просьбы.
^ Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.
^ Не давайте обещаний, которые вы не сможете выполнить; это поколеблет мою веру в вас.
^ Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то я попытаюсь достичь еще больших «побед».
^ Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу!» Это не буквально, я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
^ Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
^ Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
Ваш ребёнок

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ
АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК

Признаки агрессивности:
по темпераменту ребенок: вспыльчив, непокорен, непредсказуем.
по характеру: самоуверен, недостаточно внимателен к чувствам окружающих, дерзок, проявляет негативизм.
Причины:
нарушения эмоционально-волевой сферы:
неумение ребенка управлять своим поведением;
недостаточное усвоение ребенком общественных норм поведения, общения.
неблагополучная семейная обстановка: отчуждение, постоянные ссоры, стрессы;
нет единства требований к ребенку;
ребенку предъявляются слишком суровые или слабые требования;
физические (особенно жестокие) наказания;
асоциальное поведение родителей;
плохие жилищно-бытовые условия, материальные затруднения;
трудности обучения.
психологический климат в дошкольном учреждении.

Советы родителям

Упорядочьте систему требований, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример.
Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.
Давайте понять ребенку, что вы его любите таким, какой он есть.
Направьте его энергию в положительное русло, например в спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу), а также рисование, пение.
Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.
На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».
Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.

Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый.
Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!»
Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление
доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научится быть гуманным и добрым.
Если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему предоставляется такая возможность в игре. Можно предложить ему следующее: подраться с подушкой, порвать бумагу, используя «стаканчик для криков», выплеснуть свои отрицательные эмоции; поколотить стул надувным молотком; громко спеть любимую песню; налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом; пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору; покидать мяч об стену; устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окрикните ребенка.
Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме. На первом этапе предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой (например: «Если ты хочешь ударить, бей лучше не меня, а стул»), а затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.
Помните, что бороться с агрессивностью нужно терпением, объяснением, поощрением.

Несколько шагов по преодолению агрессивного поведения у ребенка

1-й шаг - стимуляция гуманных чувств:

стимулируйте у агрессивных детей умение признавать собственные ошибки, переживание чувства неловкости, вины за агрессивное поведение;
учите его не сваливать свою вину на других;
развивайте у ребенка чувство эмпатии, сочувствия к другим: сверстникам, взрослым и живому миру.
Например:
«Миша, неужели тебе не жалко других детей?»
«Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет».
Спросите у ребенка, почему плачет обиженный малыш.
Предложите помириться с обиженным ребенком («Мирись, мирись и больше не дерись...»).

2-й шаг - ориентация на эмоциональное состояние другого:

стремитесь обратить, привлечь внимание к состоянию другого, не выражая оценочного отношения к случившемуся.
Например:
«Ты сейчас чувствуешь себя победителем?», «Кому сейчас плохо, как ты думаешь?»
Если агрессивный ребенок стал свидетелем того, как обидели Лену, то взрослый предлагает ему: «Давай пожалеем Лену!»
«Как ты думаешь, сейчас только тебе плохо или еще кому-то?», «Тебе сейчас грустно?», «Ты злишься?», «Ты чувствуешь
усталость и ни с кем не хочешь разговаривать?»

3-й шаг - осознание агрессивного и неуверенного поведения или состояния:

помогите агрессивному ребёнку адекватно оценивать эмоциональное состояние ребёнка-жертвы, а не только собственное;
постарайтесь понять характер агрессивности - защитный или более похожий на жестокость без сочувствия к обиженным;
стимулируйте осознание особенностей вспыльчивого и неуверенного поведения детьми;
стремитесь поставить агрессивного ребёнка на место ребёнка-жертвы;
чаще разговаривайте с агрессивным ребёнком о палитре его собственных эмоциональных состояний;
чаще спрашивайте у него о вариантах выхода из конфликтной ситуации;

объясняйте, какими другими неагрессивными способами он может самоутвердиться;
расскажите, что такое вспышка гнева, что означает «контролировать» собственную агрессию, зачем это необходимо делать;
спрашивайте у ребенка, в каких случаях он чаще всего становится сердитым, теряет над собой контроль;
объясните ребенку, зачем необходимо и что означает «контролировать» собственную агрессию.
Например:
«Ты стукнул Веру потому, что... а ещё почему?»
Взрослый говорит: «Сейчас возьму листок и злую мордочку изображу. Это волк! Дима, возьми резинку и злую морду у волка сотри (или незлую изобрази!). Как ты думаешь, почему у волка злая морда?» (Эти вопросы можно адресовать и ребёнку-жертве притеснения «Как ты думаешь, почему Игорь тебя обидел? А ещё почему?»
Стратегия на отреагирование агрессивного поведения:
помогите ребёнку выражать негативные эмоциональные состояния не гневом и враждебностью, а другими эмоциями и поведением;
учите выплёскивать гнев в приемлемой форме;
учите агрессивного ребёнка говорить словами о том, что ему нравится или не нравится;
учите ребёнка выражать агрессию словами, а не физической агрессией;
стремитесь использовать чувство юмора, объяснить ребёнку, склонному к агрессии: «Если кто-то на тебя лает, то не надо лаять (реагировать) в ответ».
Стратегия на переключение состояния: стимулируйте положительные эмоции у ребёнка с целью переключения с агрессивного состояния на иное. Используйте новизну, необычность, неожиданность игрового и неигрового поведения, действий с предметами, чтобы переключить ребёнка на неагрессивное поведение.
Стратегия на предупреждение агрессивных состояний: — у ребёнка: не навешивайте ярлыки на агрессивного ребёнка: злой, забияка, драчун, вредина и более обидных; у взрослого: помните, что у вас есть много способов изменения поведения.
Игры для агрессивных детей
«Воробьиные драки» (снятие физической агрессии).
Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и «лапки» у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.
«Минута шалости» (психологическая разгрузка).
Ведущий по определённому сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется -прыгает, бегает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты завершает детские шалости.
«Добрые - злые кошки» (снятие общей агрессии).
Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...» Ребенок, изображающий кошку, делает все более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок, и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу водящего дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются

друг к другу. «Каратист» (снятие физической агрессии). Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч - «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...» Этим они помогают игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями. «Боксер» (снятие физической агрессии). Это вариант игры «Каратист», проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются быстрые, сильные движения.

«Упрямый капризный ребенок» (преодоление упрямства, негативизма).

Дети, входящие в круг (обруч), по очереди изображают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее...» Затем дети разбиваются на пары «родитель и ребенок»: «ребенок» капризничает, «родитель» уговаривает его успокоиться. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.

«Упрямая подушка» (снятие общей агрессии, негативизма, упрямства).

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давай прогоним упрямки».

Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», - отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

«Клоуны ругаются» (снятие вербальной агрессии).

«Клоуны» показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей сердито ругаться, называя друг на друга «овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей.

Взрослый руководит игрой, определённым сигналом обозначает начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». «Клоуны», продолжая игру, учат детей не только ругаться «овощами и фруктами», но и ласково называть друг друга разными «цветами». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т. п. и ласково называют друг друга различными «цветами».

«Жужа» (снятие общей коллективной агрессии).

Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляясь перед ней:

Жужа, жужа, выходи,
Жужа, Жужа, догони!

«Жужа» смотрит из окошка своего домика, показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен «Жужи»).

«Маленькое привидение» (обучение в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев).

Ведущий. Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить.

Взрослый хлопает в ладоши. В конце игры «привидения» превращаются в детей.

«Брыкание».

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается

сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

«Кукла Бобо».

Когда ребенку удается выплеснуть накопившуюся энергию, он становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребенку выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла Бобо. Вы можете сделать ее сами, например, из подушки: пришейте к старой подушке руки и ноги, изготовленные из ткани, сделайте «лицо» - и кукла готова. Можно сладить ее более плотной. Для этого сшейте чехол продолговатой формы, также прикрепите к нему «ручки», «ножки» и «лицо», набейте плотно ватой или песком и зашейте. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

«Драка».

Ведущий. Представь, что ты с другом поссорился. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко-прекрепко стисни зубы, сожми как можно сильнее кулаки, до боли вдави пальцы в ладони, на несколько секунд затаи дыхание. Задумайся: а может, и не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади! Встряхни кистями рук. Почувствовал облегчение?

«Уходи, злость, уходи!».

Играющие ложатся на ковер по кругу- Между ними - подушки. Закрыв глаза, они начинают изо всей силы бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

Причины неусидчивости ребенка:
расстройства слуха или зрения,
заболевание щитовидной железы,
недостаточные умственные способности,
скука,
депрессия,
тревога,
интоксикация и побочные действия некоторых лекарственных препаратов,
насильственные действия на сексуальной почве,
психические заболевания и др.

Причиной неусидчивости могут также являться расстройства, которые называются гиперактивностью вследствие дефицита внимания. Ребенку, страдающему такими расстройствами, трудно сосредоточиться на чем-либо, спокойно сидеть на месте или выполнять чужие указания. Чрезмерная активность на фоне нарушений внимания приблизительно в пять раз чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Эти расстройства могут обнаруживаться еще до того, как ребенок начинает ходить, и могут продолжаться по достижении им взрослого возраста.

Никто не может сказать, почему возникают эти расстройства. Некоторые ученые предполагают, что дело здесь в нарушении функций мозга в его лобной части. Вместе с другими отделами мозга эта область отвечает за контроль движений и внимания.

Если вы подозреваете, что у вашего ребенка имеются явления повышенной активности вследствие дефицита внимания, обратитесь к врачу. Если будет установлено наличие указанного синдрома, то существуют различные виды лечения, которые помогут вам в данной ситуации.

Долгосрочный прогноз в отношении гиперактивных детей с расстройствами внимания является благоприятным, если они получают соответствующее лечение. Тогда они хорошо занимаются в школе, многие из них прекрасно устраиваются в жизни, став взрослыми.

Если будет начато лечение специальными препаратами, вы должны будете заметить улучшение в поведении ребенка через одну-три недели в зависимости от препарата. Если вы обнаружите побочное действие лекарственного препарата или отсутствие эффекта в пределах указанного времени, настаивайте на смене или прекращении лечения.

При воспитании гиперактивного ребенка:

Используйте метод поощрения. Мотивация поступков ребенка с чрезмерной активностью и неустойчивым вниманием хорошо регулируется системой поощрения. За правильное поведение или выполнение какой-либо задачи ребенок может получить вознаграждение. При использовании этого метода следует иметь в виду, что поставленные задачи должны соответствовать
возможностям ребенка, а вознаграждение - осуществляться незамедлительно. Если ребенок не получает положенного ему вознаграждения в течение трех недель, ему трудно осознать, почему он старался вместо неправильных действий совершить что-то хорошее.

Постарайтесь избегать скандалов. Неусидчивые дети часто отличаются неуравновешенностью. Есть простой способ смягчить эти расстройства. Нужно удалиться куда-нибудь на то время, когда у ребенка возникает вспышка гнева. Если ребенок пойдет следом за вами в другую комнату, закройтесь в ванной
или спальне, чтобы он не мог добраться до вас. Когда ребенок увидит, что некому наблюдать за его спектаклем, его раздражение быстро пройдет. Таким образом можно дать понять ребенку, что он должен сам успокоиться, и вы увидите, что это в действительности происходит.

Будьте осторожны в отношении критических замечаний. Если даже ваш ребенок не слишком хорошо справляется с задачей или ведет себя неидеально, постарайтесь все-таки похвалить его. Так, если на обувание ему понадобится 30 минут, постарайтесь избегать таких выражений: «Посмотри, сколько времени ты тратишь на то, чтобы надеть ботинки!» Вместо этого попробуйте сказать: «Ну вот, теперь ты, наконец, надел ботинки. Я был уверен, что ты справишься с этим. Но давай посмотрим в следующий раз, сможешь ли ты сделать это немного быстрее». Даже если вы уверены на 200 %, что это достижение является плодом ваших усилий, не забудьте сказать ребенку, что он справился с задачей.

Занимайтесь с ним специальными упражнениями. Многие неусидчивые дети не имеют правильного представления о времени и скорости. Если вы попросите такого ребенка быстро пройти по комнате из одного конца в другой, а потом в обратном направлении медленно, то вряд ли он поймет различие. Здесь на помощь ему могут придти упражнения по релаксации - глубокое дыхание или йога. Есть специальные игры, которые помогают ребенку научиться внимательно слушать и вовремя решать задачи. С помощью этих игр можно сформировать у ребёнка умение действовать не спеша и концентрировать внимание.

Что делать в сложной ситуации?

Научиться не придавать «поступку» чрезмерного значения, сохранять спокойствие (не путать с показным спокойствием, когда взрослый всем своим видом даёт понять: «Давай, давай, мне это безразлично, это твои проблемы»). Это не означает, что нужно всегда идти на поводу у ребёнка, не замечать его поступков, потакать ему, не контролировать его действия и не предъявлять к нему никаких требований. Наоборот, необходимы жесткие требования (в пределах возможностей ребёнка), не меняющиеся в зависимости от ситуации и настроения взрослых. Нужны требовательность плюс спокойствие и доброжелательность. Ребёнок должен осознать, что требование не прихоть взрослого, а отказ не демонстрация враждебности, не наказание за поступок или просто ваше невнимание к просьбе.

Никогда не наказывать, если проступок совершён впервые, случайно или из-за ошибки взрослых.

Не отождествлять проступок (нарушение поведения) и ребенка. Тактика «ты плохо себя ведёшь - ты плохой» прочна, она закрывает ребёнку выход из ситуации, снижает самооценку, создает ситуацию страха. Видимо, поэтому непослушные дети так часто спрашивают родителей: «Ты меня любишь?»

Обязательно объяснить, в чем проступок и почему так себя вести нельзя. Однако если мама чуть что срывается на крик,
а папа всегда готов шлепнуть, вряд ли можно объяснить ребёнку, что кричать и драться не хорошо.

Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать о нём (для профилактики), стыдить перед другими взрослыми
и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль. Ребёнок может, не осознавая этого, ответить тем же. Не стоит удивляться в этих случаях детскому «ненавижу» или «я тебя тоже не люблю», «ты злая».
Не следует ставить в пример непослушному ребёнку хороших братьев и сестёр, сверстников, укоряя «есть же нормальные дети, которые не изводят своих родителей». Родители, которые легко выходят из себя, не умеют держать себя в руках,
а значит, не умеют себя вести, не очень хороший пример для
детей.
Жестокое обращение как вариант отрицательного реагирования или негативного подстегивания менее эффективно, чем так называемое положительное подкрепление.

Рекомендации для родителей гиперактивного ребёнка

Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:
Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
Стройте взаимоотношения с ребёнком на доверии и взаимопонимании.
Контролируйте поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил.
Не давайте ему категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя».
Реагируйте на действия ребёнка неожиданным способом (пошутите, повторите его действия, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного).
Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз.
Не настаивайте на том, чтобы ребёнок принёс обязательно извинения за проступок.
Выслушивайте то, что хочет сказать ребёнок.
Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
Изменение микроклимата в семье:
Уделяйте ребенку достаточно внимания.
Проводите досуг всей семьей.
Не допускайте ссор в присутствии ребёнка.
Организация режима дня и места для занятий:
Установите четкий распорядок дня для ребенка и всех членов семьи.
Чаще показывайте ребенку, как выполнить задание, не отвлекаясь на посторонние действия.
Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком заданий.
Оградите от длительных просмотров телевизионных передач, занятий на компьютере.
Избегайте по возможности больших скоплений людей.
Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
Специальная поведенческая программа:
Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо
выполненное задание и наказаний за плохое поведение, используя знаковую систему или дневник самоконтроля.
Не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразнее использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения проступка.
Чаще хвалите ребёнка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому ребёнок не воспринимает выговоры и наказания, однако чувствителен к поощрениям.
Составьте список обязанностей ребёнка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ.
Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребёнком.
Не давайте поручений, не соответствующих уровню развития, возрасту и способностям.
Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время.
Помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап.
Не давайте сразу несколько заданий, задание не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев.
Объясните ребёнку о его проблемах и научите с ними справляться.

Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: лишение удовольствия, лакомства, привилегий; запрет на приятную деятельность; прием «выключенного времени» (скамья штрафников); внеочередное дежурство по кухне и т. п.
Помните, что вслед за понесённым наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление (поощрение желательного поведения и игнорирование нежелательного).
Помните, что синдром дефицита внимания с гиперактивностью - это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции (медико-психолого-педагогической). Успешная реабилитация возможна, если она проводится в возрасте 5-10 лет.

Как помочь гиперактивному ребёнку?

В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. С ребёнком необходимо общаться мягко, спокойно. При выполнении домашнего задания желательно, чтобы не было окриков, приказания, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона тоже не должно быть, так как ребёнок чувствителен и восприимчив к вам, эмоции его захлестнут и станут помехой для дальнейших действий.
Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (чтение, раскрашивание).
Следует избегать большого количества кружков, секций, так как завышенные требования и увеличение нагрузок ведут к переутомляемости и капризам.
Для ребёнка необходимы чёткие границы дозволенного и обязательно «обратная связь» от взрослого, иначе при вседозволенности ребёнок начинает манипулировать взрослыми.
Так как ребёнку делают часто замечания и в школе, и дома (страдает самооценка), поэтому надо чаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные. Но похвала неискренняя, незаслуженная недопустима, ребёнок может перестать доверять вам. Хвалить за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность лучше не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить ребёнка.
Инструкции и указания следует давать в короткой и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, так как в противном случае ребёнок просто «выключится» и не услышит вас.
Большие задания лучше давать частями (вторую часть предлагать только после того, как он выполнит первую). Не нужно давать и несколько заданий сразу. Выполнение коротких заданий следует проконтролировать.
Запретов не должно быть слишком много, их необходимо заранее оговорить с ребёнком и сформулировать в очень чёткой и непреклонной форме. Ребёнок должен знать, что последует, какие санкции будут введены за нарушение того или иного запрета. При выполнении санкций надо выдерживать последовательность, иначе ребёнок будет бояться не наказания, а «эмоциональной бури» родителей, начнет скрывать происшествия от родителей, отношения ухудшатся.
Избегать слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Ребёнок может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребёнку, лучше говорить спокойно и сдержанно. Вместо категоричного «нет» дайте возможность выбора другого занятия.
За несколько минут до начала новой деятельности предупредите ребёнка об этом. Можно завести будильник или таймер для напоминания о прекращении происходящей деятельности. Если ребёнок выполняет условия, то заслуживает вознаграждения. Здесь уместно использовать систему поощрения и наказания.
Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
С целью предупреждения перевозбуждения ребёнка следует ограничить его пребывание в местах большого скопления людей, стараться не приглашать в дом сразу много гостей.
Соблюдать чёткий распорядок (режим) дня: время приёма пищи, приготовления уроков, прогулки, сна.
Оградить ребёнка от длительных занятий на компьютере, просмотра телевизионных программ, так как это способствует эмоциональному возбуждению.

Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки с родителями. Показано плавание, бег и другие виды неколлективного спорта.

Три «западни», которые подстерегают родителей при воспитании гиперактивного ребёнка

Западня	Содержание	Пути преодоления
№1	Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом	Больше общаться с ребёнком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать «по душам»
№2	Недостаток твёрдости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением ребёнка	Составить список запретов и чётко следовать ему. Составить список того, что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю)
№3	Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом	Работу по коррекции детского гнева родители могут осуществлять, используя «Лестницу гнева»

Памятка взрослому, воспитывающему гиперактивного ребенка

Помните, что тактильное прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Поощрительно прикасаясь к ребёнку и сопровождая это доброжелательными словами, можно добиться от ребёнка положительных результатов. Старайтесь игнорировать его нежелательное поведение.

Гиперактивность - это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологи-ческий диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики.

Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и словесными убеждениями. Ребёнок, имеющий нейрофизиологические проблемы, не сможет справиться с ними самостоятельно.

Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, окриков, замечаний, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а скорее ухудшат его.

Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов, к которым относятся психологические и нейропсихологические коррекционные программы.

Игры для гиперактивных детей

«Слушай хлопки».

Дети передвигаются в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста», если два раза - позу «лягушки». На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Давайте поздороваемся».

По сигналу ведущего дети хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом: один хлопок - здороваемся

за руку; два хлопка - здороваемся плечиками; три хлопка - здороваемся спинками. Для полноты тактильных ощущений можно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

«Будь внимателен».

Дети свободно маршируют под музыку. В ходе игры ведущий даёт команды, дети реализуют движения в соответствии с прозвучавшей командой: зайчики — прыжки с имитацией движений зайца; лошадки - удары ногой об пол, как будто лошадь бьёт копытом; раки - дети пятятся, как раки; птицы — дети имитируют полет птицы; аист - стойка на одной ноге; лягушка -присед и скачки вприсядку; собачки - дети сгибают руки (собака «служит») и лают; курочки - ребята ходят, «ищут зёрна», произносят «ко-ко-ко!»; коровки - дети встают на руки и ноги и произносят «му-у-у!».

«Запрещённое движение»,

Взрослый показывает движения, которые ребёнок повторяет. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять.

«Четыре стихии».

По команде ведущего ребёнок, сидя на стуле, выполняет определённое движение руками: «земля» - опустить руки вниз; «вода» - вытянуть руки вперёд; «воздух» - поднять руки вверх; «огонь» - вращение руками в локтевых и лучезапястных суставах.

«Пожалуйста».

Ведущий показывает движения, а ребёнок выполняет их только в том случае, если ведущий произносит слово «пожалуйста». Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются не-подвижными. Вместо слова «пожалуйста» можно добавлять и другие, например, «король сказал», «командир приказал».

«"Да" и "нет" не говори».

Дети располагаются по кругу. Водящий, передавая предмет кому-то из детей, задает вопрос, на который отвечает его сосед. В ответах не должно быть слов «да», «нет», «чёрный», «белый». Чем хитрее вопросы, тем интереснее игра. Проигравшие отдают «фанты». В конце игры эти «фанты» выкупаются (дети читают стихи, поют песни или др.).

«Говори!».

Сказать детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!»

Игра проводится как индивидуально, так и с подгруппой детей.

«Кричалки, шепталки, топчанки».

Из разноцветного картона сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь («кричалку»), можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь («шепталка») - можно тихо передвигаться и шептать; на сигнал «молчалка» (синяя ладонь) - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

«Клубочек».

Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Величина клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, то сразу успокаивается. Когда подобная игра станет для ребёнка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завёлся».

«Разговор с руками».

Если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять игру с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Что не любите?», «Какие вы?». Если ребёнок не подключается к разговору, продолжите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что ручки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и хозяином. Пусть руки «пообещают», что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребёнок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные ручки и их хозяина.

Игры с песком.

Они просто необходимы для гиперактивных детей, так как успокаивают ребёнка. Организовать их можно и дома. Песок можно заменить крупой, предварительно поместив её в горячую духовку.

«Археология».

Взрослый опускает кисть ребёнка в таз с песком и засыпает её. Ребёнок осторожно «откапывает» руку - делает «археологические раскопки». При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребёнок коснётся своей ладони, тут же идёт обмен ролями со взрослым.

«Послушай тишину».

По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали.

«Колпак мой треугольный».

Играющие сидят в кругу. Все по очереди (начиная с ведущего) произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если колпак не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (2 хлопка ладошкой по голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, её можно сократить.

«Найди отличие».

Ребёнок рисует картинку и передаёт её взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребёнок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребёнок могут поменяться ролями.

«Час тишины и час "можно"».

Договоритесь с ребёнком, что, когда он устанет или займётся важным делом, будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у него будет час «можно», когда разрешается прыгать, кричать, бегать. «Часы» можно чередовать в течение дня, а можно устраивать их в разные дни. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. При помощи

этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, который взрослый адресует ребёнку.

«Волшебный ковёр» (целесообразно применять с гиперактивными детьми до трёх раз в день в специально отведенное время).

Родители расстилают маленький коврик, усаживаются на нём вместе с ребёнком и читают ему книжку, которую ребёнок выбирает сам (можно играть на коврике). Упражнение занимает от 5 до 15 минут в зависимости от возраста ребёнка. Ребёнок самостоятельно или с участием взрослых может, сидя на коврике, играть в «Пазлы», но это занятие лучше не ограничивать во времени - его продолжительность должна определяться составлением картинки.

Выступая в роли «волшебного», коврик превращается для ребёнка в место, где он может «спрятаться». Благодаря ему можно «перемещаться» в новые миры и страны, тогда коврик оказывается для ребёнка «средством передвижения», «комнатой», «необитаемым островом», «замком» и т. д. «Поездки» и иные виды игр не должны быть связаны с

наказанием, а наоборот, призваны вызывать у ребёнка положительные ассоциации. Если ребёнок «едет» со взрослым, никто из них не должен уходить с коврика раньше времени или до тех пор, пока игровая задача не будет решена.

УПРЯМЫЙ РЕБЁНОК

Как правило, каждый взрослый вкладывает в понятие «упрямство» своё понимание. В нём как будто уже содержится некоторый отрицательный оттенок, недовольство поведением детей, которых называем упрямыми. Довольно часто мы смешиваем понятие настойчивости (целеустремленности) и упрямства. И в этом случае своими действиями, реакциями мы можем затруднять развитие самостоятельности, инициативности ребёнка, а эти качества важны для будущего наших детей.

У каждого индивида свой запас терпения и спокойствия, поэтому одинаковое поведение детей для одних может быть невыносимым, а для других - просто доставляющим мелкие неудобства. И, конечно, упрямство может и раздражать, и утомлять, и обижать, и злить, и огорчать. Особенно вероятно возникновение такого рода чувств, когда дети в своей настойчивости и «упёртости» не считаются ни с интересами, ни с возможностями взрослых, ни с требованиями ситуации (например, на улице холодно, а ребёнок категорически не хочет надевать шапку). Таким образом, степень упорства ребёнка в настаивании на своем может быть разной; взрослые в силу своего состояния (усталый и раздражительный или доброжелательный, довольный, отдохнувший) могут по-разному воспринимать поведение детей; требования ситуации могут различаться, однако можно выделить общие характеристики, соответствующие упрямству. Упрямому поведению свойственны категоричность, нежелание слышать и понимать другого человека, считаться с интересами, возможностями, желаниями других людей и требованиями ситуации.

В психологии существуют представления о причинах упрямства и возрастных периодах, когда дети упрямятся особенно активно. Что же стоит за проявлением упрямства?

В развитии детей существуют возрастные периоды, когда желание настаивать на своем, делать наперекор другим (особенно взрослым) усиливается. Это связано, прежде всего, с так называемым кризисом трех лет и подростковым возрастом. В это время желание делать многое, если не все, по-своему, самостоятельно столь сильно, что любые действия со стороны взрослых, противоречащие ему, вызывают реакции протеста. Поведение ребенка определяет девиз «Я сам». Несмотря на то, что все дети проходят через периоды возрастных кризисов, у одних они протекают в мягкой форме и довольно быстро, другие же переживают их остро, бурно, с сильным обострением отношений с родителями, причем процесс этот может затянуться на долгое время. Как будет протекать кризис, зависит не только от особенностей самовыражения ребенка, но и от поведения взрослого. Как показывают исследования, мягче эти периоды проходят в семьях, где взрослые проявляют уважительное отношение и интерес к мнению ребенка, его точке зрения, где часто звучат вопросы: «Как ты думаешь?», «Что было бы тебе интересно?», «А как считаешь ты?» и т. д., а также где ребенку время от времени предоставляют возможность выбора.

Детское упрямство может вызываться чувствами обиды, злости, гнева, обращенными к родителям. В этом случае оно выступает средством мести, когда ребенок поступает вопреки («назло») взрослым. Такое поведение может свидетельствовать об имеющемся в настоящее время кризисе в отношениях между родителями и ребенком, о каком-то конфликте в общении.

Упрямство - это доступная для ребенка форма заявления о себе, о своих желаниях, чувствах. Осознавать свои желания и выражать их в понятной для окружающих форме - непростая задача для ребенка.

Ситуации проявления детского упрямства сложны еще и потому, что в них есть нечто, что вызывает у взрослых очень сильную эмоциональную реакцию. Часто мы бываем столь сильно вовлечены эмоционально в ситуации, где проявляется упрямство детей, что уже не можем спокойно проанализировать их, найти какое-либо здравое, разумное решение. Что делает эти ситуации столь сложными для взрослых и особенно для родителей? Возможно, дело в том, что в детском упрямстве многие взрослые усматривают вызов собственной компетентности воспитателя, угрозу своему авторитету в глазах ребенка. И именно это обстоятельство подогревает наше желание бороться с упрямством. Когда все силы направлены на борьбу,

очень трудно разобраться в причинах того, почему ребенок ведет себя подобным образом. В этом случае появляется опасность потерять из виду самого ребенка, потому что все внимание сосредотачивается на целях, которые взрослый ставит перед собой. Цели могут быть самыми разными, например: «Я должен заставить ребенка понять, что родителей надо слушаться», «Я докажу, что я сильнее» (умнее, старше и т. д.). Цели разные, но в них есть общая черта: ребенок становится средством их достижения. Когда взрослые, стремясь доказать свою компетентность, упорно настаивают на своем, то в этом пресловутое упрямство проявляется не меньше, чем у детей. Таким образом, получается замкнутый круг, где упрямое поведение одного человека порождает и поддерживает подобные реакции у другого.
Какие чувства могут возникать у взрослых, когда упрямятся дети, нам более или менее понятно, а что может чувствовать ребенок, когда его заставляют делать что-то, чего он не хочет, борются с его упрямством?
Вспомните свою детскую ситуацию, когда вы упрямились, но взрослые не считались с вашим «не хочу». Это может быть какая-то конкретная ситуация, возникшая всего раз в жизни или раз за разом повторяющаяся. Вспомните, где это происходило, сколько вам было лет. Оживите в памяти, как взрослые заставляли делать что-то так, как они считали нужным, что они говорили при этом. Как вы себя чувствовали в этой ситуации? Что вам хотелось сделать?
А теперь вернитесь в настоящее время. Через призму своих воспоминаний бывает легче понять и разглядеть собственного ребенка. Часто дети воспринимают борьбу с их упрямым поведением как борьбу с ними самими, они могут чувствовать беспомощность, ненависть, грусть, жалость к себе, обиду, злость, страх. У ребенка в этот момент могут возникать разные желания: пошалить еще, ударить родителя, сломать что-либо, убежать и спрятаться, плакать, кричать.
Как перейти от противостояния к взаимопониманию: • Если ребенок упорствует в своем нежелании делать что-либо, имеет смысл уточнить, расспросить, чего именно он не хочет. Доброжелательные вопросы со стороны взрослых дают ребенку возможность почувствовать, что его хотят понять, а это не что иное, как первый шаг к диалогу.
Чаще всего за детским «не хочу» прячутся либо какие-то опасения, страхи, либо определённые желания ребенка. Если это опасения, то он, прежде всего, нуждается в поддержке и, получив ее, вероятно, сможет с помощью родителей преодолеть свое «не хочу», которое в этом случае скорее означает «не могу».
Если за нежеланием делать что-то стоят какие-то другие желания, то надо понять, чего же хочет ребенок. Это непростая задача, поскольку, как уже упоминалось выше, детям сложно осознать свои желания, они часто ощущают их как неопределенное беспокойство, неудовлетворенность. Если ему сложно, предложите несколько вариантов ответов на выбор, но не в утвердительной, а в вопросительной форме: «Маша, ты сейчас хочешь послушать сказку, порисовать со мной, полепить из пластилина или что-то еще?»
Обратите внимание на следующие моменты:
Набор предлагаемых вариантов формулируется в виде вопроса, а не утверждения или предложения.
Используется слово «сейчас», которое фокусирует внимание на желаниях, возникающих «здесь и теперь».
Родитель не предлагает исчерпывающий список возможных желаний, а интересуется мнением ребенка («Что-то ещё?»).
Прояснение желаний - это не допрос с пристрастием, самый важный результат заключается в ощущении ребенка, что им интересуются, его хотят понять.
Если ребенок настаивает на своём желании (часто вопреки разумным доводам со стороны родителей), то первый шаг заключается в прояснении, чего же он хочет, в выяснении конкретных подробностей.
Когда становится понятно, чего же хочет ребенок, не торопитесь выполнять его желание или, напротив, отговаривать его (такой соблазн тем сильнее, чем более нереалистично желание ребенка, а желания могут быть разные, вплоть до абсолютно фантастических).

Следующий шаг - признание права ребенка на его желание. Обратите внимание, что признание права ребенка хотеть того, чего ему хочется, и соглашение выполнять это желание - совершенно различные действия с совершенно различными последствиями.
Когда мы чувствуем, что кто-то признает наше право на то или иное желание, то на первый план выступает состояние радости, легкости, а также возникает или усиливается расположенность к диалогу, сотрудничеству. Опираясь на свой опыт, нам, взрослым, бывает легче понять ценность принятия, признания права на желание для ребенка.
Когда желание ребенка обозначено, конкретизировано, когда родитель обозначил свое принятие этого желания и права ребенка на него, становится возможным конструктивное обсуждение его реализации.
Иногда желание ребенка вполне реалистично, но выполнить его можно не сразу, а только через некоторое время. В этом случае надо поговорить о том, когда это будет возможно, обсуждая не абстрактное «потом, когда-нибудь», а вполне конкретное «когда». Важно, чтобы, определяя конкретное «когда», взрослые учитывали свой реальный потенциал, так как нарушение договоренности с вашей стороны может привести к возникновению (или усилению) недоверия со стороны ребенка к вашим словам. Конечно, существуют невозможные желания (сложно превратить зиму в лето, достать луну с неба). Не все подвластно нам в реальности, но мы все можем делать в стране фантазий. Предложить ребенку помечтать о его желании, эмоционально прожить его, представить, как бы это могло быть, - иногда более действенный способ удовлетворения, чем реализация желания в действительности.
Что значит «быть чувствительным к миру ребенка»? Это означает давать работу глазам и ушам, то есть видеть ребенка, слышать, что и как он говорит. При всей банальности и очевидности этой фразы в реальном взаимодействии с нашими детьми у нас значительно расширяются возможности для того, чтобы строить отношения с ними на основе взаимопонимания.

Как вести себя с ребенком, который упрямится

Упрямство возникает на фоне постоянного стресса, в условиях которого вынужден находиться ребенок. Стимуляторами стрессового состояния могут стать постоянные конфликты в семье, непоследовательное воспитание ребенка, а также перестановка семейных ролей (например, когда мать вынуждена играть в семье роль мужчины или воспитанием ребенка занимается бабушка).
Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью.
Установите четкие рамки запретов (желательно, чтобы их было немного - лишь самые основные) и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках.
Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.
Не фиксируйте внимание на упрямстве, «не помните зла».
Не забывайте хвалить ребенка, когда он этого заслуживает.
Не относитесь к ребенку предвзято. Предъявляйте разумные требования, соответствующие его возрасту.
Не соглашайтесь с ребенком только ради того, чтобы он от вас «отстал».
Прежде чем обвинять ребенка в упрямстве, подумайте: а не проявляете ли упрямство вы сами? Часто упрямство ребенка становится реакцией защиты на чрезмерное упрямство родителей. Не будьте слишком властны по отношению к ребенку!
Постарайтесь увлечь упрямого ребенка игрой - таким образом вы сможете победить то или иное проявление упрямства, не ущемив детского самолюбия. Ребенок должен выполнить ваше требование с мыслью, что оно совпало с его желанием.
Чаще ставьте себя на место ребенка и смотрите на мир «его глазами».
Предоставьте ребенку право выбора. Например, вы собрались идти на прогулку, не следует спрашивать его хочет ли он гулять, если вы знаете заранее его ответ. Поинтересуйтесь, хочет ли он пойти гулять в парк или во двор, хочет ли он надеть на прогулку ту или другую одежду.
Старайтесь не создавать ситуаций, в которых была бы возможность для проявления упрямства ребенка.
Играйте вместе с ребенком - это улучшает взаимоотношения.

Не используйте силовых методов, не показывайте своего морального и физического превосходства - таким образом вы разовьете у ребенка комплекс неполноценности, ожесточите его.

Как не надо вести себя родителям с маленьким упрямцем

Ни в коем случае не требуйте от ребенка невозможного и не пытайтесь унизить его чувство собственного достоинства.

Не ведите борьбу с ребенком по разным поводам и пустякам.

Не старайтесь одерживать сплошные победы в своих воспитательных мероприятиях, касающихся особенно неукоснительного выполнения основных режимных моментов (еда, сон и т. д.).

Помните, что здоровый ребенок не может беспрекословно подчиняться вам, а, невольно поддерживая упрямство, вы создаете почву для неврозов.

Если ваш ребенок особенно упрям, прежде чем перевоспитывать его, убедитесь, что он не левша (при некотором доминировании правого полушария у детей очень часто развито упрямство).

БЕСПОКОЙНЫЙ РЕБЕНОК

Как разговаривать с беспокойным ребенком

Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения типа «терпеть не могу», «ты меня извел», «у меня нет сил», «ты мне надоел», повторяемые несколько раз в день (не говоря о более грубых), бессмысленны. Ребенок просто перестает их слышать.

Не разговаривайте с ребенком между делом, раздраженно, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете оторваться от дела, и обязательно поговорите с ним позже.

Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребёнок почувствует ваше внимание и заинтересованность.

Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.

Разговаривая с ребёнком, задавайте вопросы, требующие
пространного ответа.

Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.

Не оставляйте без внимания просьбы ребёнка. Если просьбу нельзя выполнить по какой-то причине, не отмалчивайтесь, не ограничивайтесь коротким «нет», объясните, почему вы не можете её выполнить. Не ставьте условия для выполнения просьбы, например: «Если ты сделаешь это, то я сделаю то-то». Вы можете поставить себя в неловкую ситуацию.

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Рекомендации педагогам по работе с тревожными детьми

Хвалите ребенка даже за незначительный успех.

Спрашивайте ребенка в середине занятия.

Избегайте заданий на ограниченное время, особенно заданий с необходимостью выбирать правильный ответ из нескольких приведенных.

Сравнивайте результаты ребенка только с его собственными результатами (неделю, месяц назад).

Предъявляйте адекватные возможностям ребенка требования.

Используйте на занятиях визуальную поддержку.

Перед началом занятия выполняйте с детьми упражнения на снижение тревожности.

Снижайте количество замечаний.

Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

Наказывая ребенка, не унижайте его.

Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.

Постепенно приобщайте ребенка к новым заданиям.

По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.

Избегайте длинных нотаций!

Обратите внимание на ваш стиль преподавания (авторитарный стиль может усилить тревожность ребенка).

Повышение самооценки тревожного ребенка

Заниженная самооценка ребенка может выражаться в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Как правило, такой ребенок чаще других подвергается манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожный ребенок иногда любит покритиковать других.

Для того чтобы повысить самооценку ребенка, оказывайте ему поддержку, проявляйте искреннюю заботу о нем и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам.

Прежде всего необходимо как можно чаще называть ребёнка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

Отрицательное влияние на формирование адекватной самооценки ребёнка оказывает сравнение его результатов с результатами других детей. Если вы все-таки хотите провести сравнение, то лучше сравнить результаты ребёнка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

При общении с ребёнком постарайтесь установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребёнка.

Рассказывайте ребёнку о своих собственных затруднениях, испытанных вами в тех или иных ситуациях (в нынешний период, в детстве), и как вы с ними справлялись. Это поможет расширению поведенческого репертуара ребёнка и осознанию того, что и у других людей существуют проблемы, сходные с его собственными.

Необходимо быть последовательными в воспитании ребенка. Повышению самооценки ребенка способствует демократический стиль воспитания. Обратного эффекта можно достичь, используя авторитарный и попустительский стили.

Общайтесь с ребенком так, как будто он лучше, чем в действительности.

Положительное влияние на самооценку ребенка оказывает большое количество приятных событий (поездки, путешествия и т. д.) и отсутствие или снижение количества отрицательных событий.

Выработке адекватной самооценки способствует хорошее физическое развитие и здоровье.

Для детей робких, замкнутых, не умеющих поддерживать отношения с другими детьми, существуют особые тренинги уверенности в себе.

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Если застенчивость не мешает жизни вашего ребенка, не обращайте на неё внимания.

Необходимо довести до сознания ребенка информацию о том, что на свете много застенчивых людей.

Постарайтесь вместе с ребенком разобраться в причинах того, что заставляет его стесняться.

Объясните малышу, что, опасаясь сделать или сказать что-то неправильно, он тем самым программирует себя на неудачу: «Ты боишься, что тебя о чем-то спросят или предложат что-то сделать, а ты не справишься. Ты так долго об этом думаешь, что твои движения на самом деле становятся неловкими, мысли разбегаются, ты забываешь все нужные слова. Ты сам превращаешь себя в неумеху и незнайку». Подобный вывод обычно очень впечатляет детей, и они приходят к следующему выводу: «Все зависит от тебя самого. Как себя настроишь, так и будешь выглядеть и действовать».

Постарайтесь разобраться в истинных желаниях своего ребенка. Не упрекайте, а лучше объясните ему его поведение:

«Я вижу, что ты чувствуешь себя неуверенно, а тебе хочется играть с ребятами».

Не называйте ребенка застенчивым, так как это может отразиться на его поведении. Лучше подчеркивайте сильные стороны его характера, чаще хвалите ребенка, говорите о его положительных качествах, день за днем укрепляйте в нем уверенность, а застенчивость определяйте как осторожность, осмотрительность, обдуманность. Вместе с ребенком вспомните, какими способностями он обладает в реальности. У него много достоинств, значит, ему есть чем гордиться. Предложите ребенку вы писать свои хорошие качества на лист бумаги (в одну колонку). В другой колонке должны быть те качества, которыми, по его мнению, его наделяют другие люди. Положительных качеств, несомненно, будет больше, чем отрицательных. Главное, чтобы ребенок наглядно увидел, что его есть за что уважать и ценить.

Подскажите ребенку, что разрешается время от времени вписывать те новые черты, которые он может поставить себе в заслугу, и вычеркивать те, от которых он смог избавиться.
Находясь в большом обществе, будьте рядом с ребенком, держите его за руку, пока он не почувствует уверенность в себе. Пусть он сам отпустит вашу руку.
Разнообразьте жизнь вашего ребенка: ходите в походы, на экскурсии, желательно туда, где ему нравится. Пусть участвует в детских спектаклях и т. п. Следует учитывать одно важное условие: общение непременно должно быть добровольным. Не настаивайте на присоединении застенчивого ребенка к компании сверстников против его желания.
Организовывайте встречи с друзьями своего ребенка у себя дома, чтобы быть в курсе его интересов. Проанализируйте с ребенком содержание бесед детей того круга, к которому он хотел бы присоединиться. Необходимо натолкнуть ребенка на мысль, что он вполне мог бы участвовать в разговоре на равных, так как ему есть что сказать по данным темам.
Часто ребенок панически боится самой возможности того, что к нему кто-то обратится с вопросом. Помогите ему вспомнить большинство таких разговоров, где, как правило, говорят два-три человека, а остальные подают короткие реплики. Постарайтесь убедить ребенка, что произнести фразу из двух-трех слов он способен.
Расскажите ребенку, как он выглядит со стороны в тот момент, когда хочет присоединиться к другим детям, но стесняется или боится сделать это. Можно наглядно показать, приняв определенную позу. Пусть ребенок осознает, как смешно и нелепо он может выглядеть со стороны в минуты застенчивости. Такой факт заставит его стараться следить за своей мимикой.
Застенчивым детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу - особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направлено на них. Существует два способа, которые помогут чрезмерно застенчивому ребенку быстро успокоиться и прийти в себя.
Способ первый: постараться глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Обычно три вдоха-выдоха помогают снять напряжение и расслабиться.
Способ второй: медленный счет про себя - до десяти и больше, если требует ситуация. Сосредоточенность на этом занятии даст возможность отвлечься и успокоиться.
Вызывайте ребенка на откровенные беседы. Попробуйте завести разговор о том, с какими проблемами он сталкивается, и ребенок откликнется. Такие беседы не только сблизят вас с ребенком, но и помогут совместными усилиями найти верный путь к решению проблем.
Пусть ребенок рассказывает вам каждый день хорошие новости. При этом просто выслушивайте его и не давайте советов. Относитесь серьезно к его проблемам и вместе радуйтесь победам.
Генеральная репетиция - лучший выход для того, чтобы прогнать страх перед неизвестным мероприятием. Иногда полезно проиграть ту или иную ситуацию. Причем варианты должны быть различными. Можно порекомендовать в ситуации, когда на ребенка «нападает приступ застенчивости», представить себе, что он в данный момент только играет определённую роль.
Стеснительные дети считают, что они постоянно находятся у всех на виду. Объясните ребенку, что у людей много собственных дел, и все заняты собой. На самом деле никому нет до него дела. А если все же окажется, что кто-то увидел его промах, безотказно действует один простой прием - улыбка. Достаточно улыбнуться свидетелю твоей неловкости, и он тоже ответит улыбкой. В худшем случае - просто равнодушно отвернется.
Постарайтесь изменить свое поведение. Нередко родители, сами того не ведая, формируют у ребенка застенчивость, когда то и дело сравнивают его с другими детьми, критикуют по любому поводу, предъявляют к нему завышенные требования, редко хвалят. Перестаньте критиковать ребенка по любому поводу, ни с кем не сравнивайте, напротив, при каждом удобном случае подчеркивайте его индивидуальность. Попробуйте смотреть на ребенка не глазами цензора, и со временем вы увидите, как он преобразится.
Обратите внимание на то, как и что вы говорите ребенку об окружающих людях. Может быть, в ваших высказываниях то и дело проскальзывает излишняя категоричность и критичность? Слушая, как родители рассуждают о других людях и акцентируют свое внимание на чужих недостатках, ребенок в свою очередь делает вывод, что и окружающие так же говорят о нем

и разглядывают будто под микроскопом, подмечая каждое слово, движение, оценивая любой поступок. Поэтому постарайтесь в присутствии ребенка вообще не обсуждать других людей.
Поделитесь с ребенком своим опытом. Расскажите ему подобные случаи, происшедшие с вами, и собственные переживания по этому поводу. Эти рассказы помогут ему чувствовать себя увереннее в аналогичных ситуациях.
Не требуйте от ребенка идеального поведения. Это может усилить застенчивость. Сами оставайтесь в любых ситуациях, касающихся вашего ребенка, спокойными и невозмутимыми. Ведите себя уравновешенно. Это поможет снять напряжение.
Заручитесь поддержкой педагога. Он поможет включить вашего ребенка в коллективную жизнь группы. Участие в кон курсах, соревнованиях и т. п. поможет вашему малышу стать общительным и приобрести друзей.

Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком

Быть очень деликатным и не разочаровываться в нем.
Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания.
Не превращать ребенка в Золушку.
Все делать так, чтобы ваш малыш не чувствовал себя не защищенным и зависимым от вас.
Гасить тревогу по любому поводу.
Повысить уровень его самооценки.
Учить, чтобы он уважал себя.
Хвалить и делать ему комплименты.
Формировать уверенность в себе.
Помочь ему найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую (использовать как средство компенсации всех недостатков).
Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить все поражения.
Тренировать с ним навыки общения.
Любыми способами поощрять его игры со сверстниками.
Помочь найти такого друга, который защищал бы его в среде ровесников.
Не сравнивать его обычный внешний облик с другими, более симпатичными детьми и не оценивать достоинства ребенка шкалою красоты.
Не критиковать вслух ум вашего ребенка.
Не создавать такие ситуации, в которых он чувствовал бы себя неполноценным и являлся объектом даже самых невинных шуток и насмешек.
Ребенок должен ощущать, что он неповторим.
Быть нежным с ним.
Сочувствовать ему.
Поддерживать его.
Первым сделать шаг ему навстречу, чтоб перекинуть мост доверия, который соединил бы еще крепче вас и вашего ребенка.

Как не надо вести себя родителям с застенчивым ребенком

Специально культивировать застенчивость и комплекс Гадкого утенка у ребенка.
Все время подавлять и унижать его, снижая уровень самооценки.
Критиковать физические недостатки и ум ребенка.
Подчеркивать его неполноценность.
Высмеивать в присутствии других.
Любыми способами провоцировать тревожность.
Не разрешать играть с детьми и изолировать от сверстников.
Подчеркивать его незащищенность и зависимость от вас.
Ругать за то, что он застенчив.

РЕБЕНОК БОИТСЯ

Ни в коем случае не ругайте ребенка за проявление боязни и тем более не наказывайте за нее.
Не фиксируйтесь на страхах ребенка. Ребенок не должен слышать, как вы говорите кому-то: «Он у нас такой робкий! Лифта - и то боится» или «Он один ни в какую не останется. Я ни на минуту не могу отойти».
Научите ребенка испытывать положительные эмоции
от общения с родителями, сверстниками, взрослыми.
Постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта для ребенка. Во - первых, вы должны по возможности облегчить его страдания: оставлять в комнате включенный ночник, крепко держать за руку, проходя мимо собаки; ходить пешком, если он боится лифта. Во-вторых, необходимо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, слабому, на помощь.
Попытайтесь создать в семье защитную ауру, которой лишено общество в целом. К примеру, не нужно рассказывать при детях, что «кругом сплошная мафия, милиционеры и преступники одним миром мазаны». Бывают обстоятельства, с которыми совсем не обязательно знакомить ребенка детально. В первую очередь это касается смерти близких. Это не значит, что нельзя при ребенке вспоминать умерших - можно и нужно! Так же, как и вместе ходить на кладбище. Но смотреть на мертвого человека — слишком тяжелое испытание для ребенка.
Не следует во что бы то ни стало приучать маленьких детей спать одних.
Почаще анализируйте, какие ваши действия приносят пользу ребенку, а какие - вред.
Один из основных принципов коррекции страхов - смеяться не над ребенком, а вместе с ребенком над его страхом, чтобы «страшилка превратилась в смешинку».
Маленький человек не только подражает взрослому в его поведении, но и перенимает его оценки. Поэтому в период коррекционной работы необходимо оградить от общения с ребенком людей тревожных, истеричных, эмоционально неустойчивых. Поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка. Будьте смелыми.
Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку действовать самому. Ребенок должен понять, что родители не собираются перекладывать на его плечи заботу о его безопасности, они всегда будут о нем заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам.
Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.
Контролируйте, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с запугиванием и насилием.
Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления.
Это поможет уничтожить страх.
Используйте прием проигрывания страха в игре. Для нее необходимо подобрать именно те игрушки, которые похожи на предмет боязни ребенка (собака, «страшилка» и т. д.). В игре ребенок должен как бы «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения.
При этом взрослый может комментировать поведение «страшилки». Например, если ребенок боится паука, то можно проигнорировать его жестом или репликой: «Уходи, паучок, не мешай нам играть». При этом важна спокойная интонация, заряжающая ребенка уверенностью.
Составьте план. Например, если ребенок боится собак, обсудите с ним поэтапные действия, как вы будете знакомиться с соседским Шариком. И хвалите ребенка за то, что ваш малыш следует намеченному плану.
Используйте методику так называемых эмоциональных качелей. Простейшим примером этого является подбрасывание ребенка на руках: он - то летит вверх, то возвращается на руки взрослого, которые являются для него символом защиты. Подобные «качели» можно разыгрывать с любым страшным предметом. Например, ребенок то забегает в темную комнату, то выбегает из нее. Можно слегка подразнить игрушечную собачку, а затем «успокоить» ее, погладить, убедившись, что она не опасна. Полезно приписать этой собаке роль защитника. В этой роли может быть и любимая игрушка, кукла: «Пока кукла с тобой, тебя никто не тронет, спи

спокойно». Плюшевая игрушка, которая сможет защитить от воображаемых чудовищ, - хороший помощник в борьбе со страхами.
Весьма важно следить, чтобы ребенок не мучился от безделья. Замена ничегонеделания деятельностью - общая оздоровительная процедура для психики.
Очень полезна игра в театр, когда сам ребенок превращается в любимого героя. Этот персонаж может попадать в страшные истории и с достоинством из них выходить. После завершения спектакля-игры должно наступить облегчение от самого факта победы над злом и его носителем.
Весьма полезно самому ребенку сделать куклу пугающего объекта или нарисовать его, а затем как бы проанатомировать на предмет анализа опасности. Например, рисунок страшной собаки, а рядом - автопортрет самого ребенка, по возможности - большого, сильного, с каким-то предметом в руках, придающим дополнительную силу (меч, палка, ошейник).
Можно предложить ребенку какой-нибудь приз за совершение смелого поступка (скажем, прохода по темной комнате, пересечение двора и т. д.).

Игры и упражнения для снятия страхов

Театрализованные этюды.

Импровизированную ширму можно соорудить из 2 стульев и одеяла, персонажи - игрушки.
Этюд первый. Страшный сон.
Мальчик или девочка ложатся спать, и вдруг... в темном углу появляется что-то страшное (привидение, волк, ведьма, робот -желательно, чтобы ваш ребенок сам назвал персонаж). «Чудовище» обязательно должно изобразиться как можно смешнее. Кукла-ребенок боится, дрожит (все эмоции должны быть сильно преувеличены), а потом сам или с помощью куклы-мамы зажигает свет. И тут оказывается, что страшное чудовище - это всего-навсего или колышущаяся от ветра занавеска, или брошенная на стуле одежда, или цветочный горшок на окне...
Этюд второй. Гроза.
Дело происходит на даче или в деревне. Ребенок-кукла ложится спать и только засыпает, как вдруг начинается гроза. Гремит гром, сверкает молния. Гром передать нетрудно, а молнию необязательно показывать, достаточно просто об этом сказать. Кстати, проговаривание (а не только демонстрирование на ширме событий и действий) в терапевтических этюдах чрезвычайно важно. Ребенок-кукла трясется от ужаса, стучит зубами, может быть, плачет. А затем слышит, как кто-то жалобно скулит и скребется в дверь. Это маленький продрогший и испуганный щенок. Он хочет войти в теплый дом, но дверь никак не поддается. «Ребенку» жаль щенка, но, с другой стороны, страшно открыть дверь на улицу. Какое-то время эти два чувства борются в его душе, потом сострадание побеждает. Он впускает щенка, успокаивает его, берет себе в кроватку, и щенок мирно засыпает. В этом этюде важно подчеркнуть, что «ребенок» чувствует себя благородным защитником слабого. Желательно найти маленькую игрушечную собачонку, чтобы она была заметно меньше куклы-ребенка.
Можно разыгрывать эти и подобные сценки вместе с ребенком, а если он на первых порах отказывается, сделайте его зрителем. Самое лучшее - когда зрителями становятся взрослые, а ребенок - единственным «актером», исполняющим поочередно разные роли.

Игры

«Пчелка в темноте» (коррекция страха темноты, замкнутого пространства, высоты).
«Пчелка перелетала с цветка на цветок (используются стулья разной высоты, тумбы и пр.). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка (используется столик, под который залезает ребенок). Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (столик закрывается материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что вокруг темно. Она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок».
Игру можно повторять, усиливая плотность материи, то есть степень темноты. Игра проводится с одним ребенком или группой детей.

«Качели»

Ребенок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и опускает к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Взрослый встает сзади, кла-

дет руки на плечи ребенку и осторожно начинает медленно покачивать его. Ребенок не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2-3 минуты. «Неваляшка» (для детей с 6 лет).

Двое взрослых встают на расстоянии метра лицом друг к другу, выставив руки вперед. Между ними стоит ребенок с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенка снова встречают выставленные руки взрослого. Подобное покачивание продолжается в течение 2-3 минут, при этом амплитуда покачиваний может увеличиваться. Дети с сильными страхами выполняют упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания сначала минимальная.

Хорошим дополнением к игровой терапии могут служить рисунки, на которых ребенок изображает свои страхи (причем в определенной последовательности).

Рекомендации по уменьшению ночных страхов ребенка

Необходимо уменьшить количество дневных страхов, переживаний у ребенка, поскольку сны - это, прежде всего, эмоциональный отклик на события, происходившие днем.

Способствовать повышению уверенности в себе ребенка.

Наладить хорошие взаимоотношения в семье, скорректировать неправильное воспитание и нейтрализовать конфликты.

Не втягивать ребенка во внутрисемейные конфликты, никогда не выяснять отношения в семье при спящем ребенке.

Родителям устранить собственные невротические проблемы и состояния.

При наличии страшных снов не следует проявлять чрез мерную принципиальность, читать мораль, стыдить, отправлять ребенка спать одного в темную комнату.

Если это единичные случаи, то, успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по головке, плечу, руке, ласково напевая при этом или рассказывая какую-либо незамысловатую историю. При постоянно повторяющихся страшных снах необходима квалифицированная помощь психолога или врача-психотерапевта, а пока лучше приблизить кровать ребенка к своей или спать вместе с ним.

Перед сном необходимо исключить сказки с леденящим душу содержанием («ужастики»), бурные игры, просмотр ночных телепередач, плотную пищу, духоту в помещении и физическое стеснение ночью.

Спокойному сну способствуют принятие водных процедур, легкий массаж, проветривание помещения.

Ночью не помешает лишний раз подойти к плохо спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько приятных слов. Утром лучше обойтись без будильника, а разбудить ребенка поглаживанием и ласковыми словами. Чем более нервный ребенок, тем менее быстрым должно быть его пробуждение.

Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в подвижные, шумные, эмоционально насыщенные игры.

Снять проблему страшных снов помогут разумно используемые системы физического и соматического оздоровления, закаливания.

У РЕБЕНКА НЕВРОЗ

Что нужно преодолеть родителям, чтобы помочь ребенку избавиться от невроза

Эмоциональные нервные расстройства формируются и развиваются в семье в условиях неправильного воспитания и конфликтов, а внешние стрессы выступают в качестве «последней капли» или толчка. Помимо лечения ребенка, его психологической коррекции и самим родителям нужно провести определенную психологическую работу.

Чтобы ребенок излечился от невроза, родителям нужно преодолеть:

Недостаточную (несвоевременную) эмоциональную отзывчивость и отвлекаемость.

Чрезмерную фиксацию на себе и своих интересах, равно как и недоверие к возможностям ребенка.

Неспособность пойти на жертвы во имя ребенка, в том числе и экономического характера.

Собственные недостатки характера и поведения, являющиеся отрицательным примером для детей.
Ригидные, изжившие себя стереотипы воспитания, в том числе чрезмерную принципиальность, формализм и диктат в общении с ребенком.
Непримиримые, неприязненные, конфликтные отношения с другим родителем.
Нервные расстройства, если они имеют место, а также не адекватно повышенную чувствительность к стрессу и отсутствие психологической защиты.
Только с учетом всех этих изменений можно обеспечить надежный эффект освобождения вашего ребенка от невроза и недостатков характера.

Какие качества нужны родителям, чтобы вылечить ребенка от невроза

Понимание серьезности создавшегося положения, способность адекватно воспринимать беды вашего ребенка, любить его и ценить его здоровье.
Доброта и искреннее желание помочь ребенку.
Способность во имя ребенка идти на уступки и жертвы.
Способность встать на сторону ребенка, посмотреть на себя его глазами.
Готовность к переменам.
Контроль за своими чувствами и поступками.
Терпение и последовательность.
Согласие в семье и участие обоих родителей в воспитании и лечении ребенка.
Вера в положительный результат лечения.

У РЕБЕНКА ЭНУРЕЗ

Прежде всего ребенку необходим врачебный контроль.
Никогда не ругайте ребенка за ночное недержание мочи!
Не высказывайте ему своего раздражения - это только усилит заболевание.
Необходимо создать вокруг ребенка спокойную атмосферу.
Для того чтобы ночной сон не был слишком глубоким, следите за тем, чтобы ребенок не испытывал эмоциональных перегрузок в течение дня.
Прекрасное средство, способное понизить дневную возбудимость, - длительные прогулки перед сном, прослушивание успокаивающей музыки (классическая музыка, звуки природы и т. д.).
Не следует вести разговоры о заболевании ребенка при взрослых, особенно при посторонних людях и уж тем более при сверстниках. Это только повысит сосредоточенность ребенка на своем заболевании, усугубит чувство собственной неполноценности.
Пусть болезнь ребенка станет его и вашей тайной. Это придаст ему чувство уверенности и защищенности.
Для того чтобы достигнуть положительных результатов в лечении, очень важно, чтобы стремление было обоюдным. Иначе говоря, ребенок должен понимать всю важность и ответственность занятий, стремиться к излечению и верить в успех. Если он будет относиться к тренировкам как к простой формальности, едва ли излечение станет возможным.
Для того чтобы повысить уверенность ребенка в своих силах, чаще хвалите его, не бойтесь доверять ему ответственные дела, не заостряйте внимание на недостатках, концентрируя его на достоинствах ребенка. Пусть ребенок станет вашим незаменимым помощником. Обязательно приучайте ребенка ухаживать за домашними животными, помогать престарелым членам семьи. Все указанные меры должны быть направлены на формирование исключительно важной подсознательной установки: если я могу помочь другим, значит, я могу помочь себе.

Методика укрепления мочевого пузыря

Первый период тренировок длится 14 дней. В течение этого периода ребенок должен выполнять упражнения, а взрослый тщательно следить за характером ночного недержания мочи, фиксировать его периодичность, зависимость от внешних (погода, время отхода ко сну, количество выпитой жидкости и время последнего ее употребления) и психологических (степень возбудимости, наличие конфликтов, неудач) факторов.
Прежде чем приступить к упражнениям, расскажите ребенку о строении его органов, которые отвечают за мочеиспускание. Вы можете воспользоваться занимательным детским пособием по

анатомии. Если под рукой ничего нет, попробуйте придумать рассказ самостоятельно или же воспользуйтесь в качестве основы той схемой, которая приведена ниже:
«Давай нарисуем маленькую девочку (мальчика) и представим, что эта девочка (мальчик) - ты. Внутри твоего тела есть очень много органов, которые совершают разную важную работу. Каждый орган выполняет свою функцию. Например, ты дышишь с помощью легких. Они расположены вот здесь. Здесь находится сердце - самый главный орган человека. Ты можешь приложить ладошку к груди и почувствовать, как оно бьется. Сердце перегоняет по венам кровь. Сердце - это мышца. В организме много мышц. Они могут быть сильными и слабыми. Но слабые мышцы можно натренировать. Если каждый день делать зарядку, они станут сильными. А вот здесь, ниже, находится тоже очень важный орган, который называется мочевой пузырь. Он собирает в себя всю ненужную жидкость, которая скопилась в твоем организме. Чай, компот, сок, вода, все лишнее выводится из организма в виде мочи. Только представь себе, что бы случилось, если бы жидкость не выходила из организма? (Наиболее распространенный ответ: «У меня бы лопнул живот!») Твой мочевой пузырь круглый, как шар. Он способен очень сильно растягиваться, увеличиваясь в размере. Когда пузырь наполняется, ты чувствуешь, что хочешь в туалет, и выливаешь из организма скопившуюся в нем жидкость. Но у некоторых людей жидкость выливается слишком быстро -почти сразу после того, как они начинают чувствовать, что хотят пойти в туалет. Во всем виновата одна мышца. Эта мышца, как кран, открывает и закрывает мочевой пузырь. И если эта мышца слабая, то моча выходит из организма раньше, чем нужно.
Но ты уже знаешь, что любую мышцу можно натренировать. Просто нужно делать зарядку. Когда мышца, которая открывает и закрывает мочевой пузырь, становится крепкой и сильной, человек уже больше никогда не просыпается в мокрой постели. Но мышца не всегда виновата в том, что мочевой пузырь опорожняется раньше времени. Ведь мочевой пузырь посылает сигнал о том, что переполнен, в мозг. Мозг - это главный орган человека. С его помощью мы думаем и совершаем поступки. Но иногда мозг спит по ночам так крепко, что не слышит сигналов мочевого пузыря. И тогда мочевой пузырь опорожняется, так и не дождавшись, когда его услышат и «отведут в туалет». Он же не может бесконечно ждать, когда мозг проснется! Но мозг тоже можно натренировать. Правильный мочевой пузырь посылает в мозг сигнал о том, что переполнен, когда он на самом деле переполнен. Но бывают глупые и капризные мочевые пузыри. Наполнившись совсем немножко, они воображают себе, что больше не могут удерживать внутри себя мочу, и начинают паниковать. Такие вредные мочевые пузыри тоже можно исправить - их просто нужно убедить в том, что они могут растягиваться намного больше, чем им самим кажется».
Если вы рисуете мочевой пузырь самостоятельно, постарайтесь, чтобы картинка была забавной, - к примеру, можно нарисовать его с глазами и ртом, с грустным выражением «лица».
Для того чтобы укрепить мышцы, следует объяснить ребенку: каждый раз во время мочеиспускания он должен останавливать мочу по несколько раз (в зависимости от количества мочи, желательно не менее 7-8 раз). Если ребенок забыл об упражнении, не ругайте его, а в следующий раз тактично напомните. Одновременно с упражнениями на укрепление мышц выполняйте и упражнения на растяжение мочевого пузыря. Эти упражнения следует выполнять в течение двух недель ежедневно 2-4 раза в сутки. Желательно, чтобы в это время ребенок находился дома без присутствия посторонних. Суть упражнений в следующем: при первом позыве к мочеиспусканию ребенок должен заставить себя держать мочу как можно дольше, до тех пор, пока уже не сможет терпеть. Очень важное значение в этом случае приобретает степень отвлеченности ребенка от позыва. Вы можете помочь ему, если, к примеру, при появлении позыва начнете читать интересную сказку, поговорите с ним о том, что его интересует. В принципе, можно говорить обо всем и даже в игровой форме обсуждать «поведение мочевого пузыря».
Для того чтобы следить за результатами тренировок, вам понадобится периодически измерять объем мочевого пузыря: после завершения очередного упражнения на растягивание попросите ребенка помочиться не в туалет, а в банку. Полученный объем мочи следует зафиксировать письменно или же просто поставить на банке «метку». Если по сравнению с предыдущим измерением результат улучшится, ребенок сможет увидеть это, что придаст ему уверенность в собственных силах. Однако если результат будет хуже, ребенок может расстроиться. Поэтому

метку на банке следует делать только после того, как вы заметите улучшение результатов и только при условии постоянных тренировок. Измерения проводятся 2 раза в неделю в течение 2 недель.
Во время проведения тренировок по растяжению мочевого пузыря и укреплению мышц следует давать ребенку как можно больше жидкости. Полностью откажитесь от газировки.
По прошествии указанного времени постель может оставаться мокрой. Вплоть до исчезновения энуреза прерывать упражнения не стоит. Цель последнего этапа - ускорить подачу сигналов мочевого пузыря в мозг и восприимчивость мозга к этим сигналам. Хорошие результаты дает аутотренинг. Можно снова воспользоваться картинкой с нарисованным «грустным мочевым пузырем». Попросите ребенка «поговорить» со своими органами -мозгом и мочевым пузырем. Ребенок с развитым воображением легко сделает это. Если воображение у ребенка развито слабо, помогите ему, выступите в роли одного из органов.
После того как первые результаты будут достигнуты, вы можете вместе с ребенком нарисовать новую картинку, на которой мочевой пузырь будет улыбаться.
Обязательно поощряйте успехи, не заостряйте внимание на неудачах. Верьте в успех и внушайте эту уверенность вашему ребенку - только так можно победить энурез.

ЗАИКАНИЕ

От чего может возникнуть заикание

В большинстве случаев заикание наблюдается у нервно ослабленных детей. Оно может возникнуть после перенесенного испуга, в результате неправильного воспитания, когда родители от чрезмерной ласки переходят к грубому обращению с ребенком, не соблюдают необходимого для ребенка распорядка дня, перегружают его чтением книжек, заставляют повторять сложные слова, фразы, стихи в то время, когда это ребенку еще трудно, так как его речь не полностью сформирована.
Иногда родители сообщают детям сведения, не соответствующие их возрастному развитию. Например, четырех-пятилетний малыш в разговоре употребляет термины из сферы специальности своего отца или матери. Родители в восторге от его «учености», но слова эти, не свойственные его возрасту, затрудняют ребенка и в результате могут привести к заиканию.
Очень часто причиной заикания оказывается ежедневная перегрузка впечатлениями. Кино, телевизор, детские спектакли, праздничные елки, чтение книг, большое количество игрушек все это приводит к перенапряжению нервной системы ребенка, в результате к дефекту речи.
Ослабление организма ребенка после перенесенной болезни (особенно после тяжелых детских болезней кори, скарлатины, дифтерии, коклюша, дизентерии и др.) также может служить почвой для нарушения речи. Физические наказания, запугивание, резкие окрики, помещение ребенка в виде наказания в темную комнату могут у нервно ослабленного и впечатлительного ребенка послужить толчком к возникновению заикания.
Иногда заикание у ребенка является следствием подражания заикающейся речи кого-либо из окружающих.

Виды заикания

Заикание бывает двух видов: тоническое и тоническое.
Заиканию детей обычно сопутствует резкое нарушение дыхания: ребенок перед тем как произнести слово выдыхает воздух (утечка воздуха), а говорит в то время, когда вдыхает речь на вдохе.
При клоническом заикании ребенок повторяет по нескольку раз один тот же начальный слог или звук: ма-ма-ма-машина, п-п-п-петушок, а иногда перед тем как произнести слово, повторяет какой-нибудь гласный звук, например: а-а-а-а-а-апельсин, и-и-и-и-игрушка. Клонический вид заикания обычно встречается в первые месяцы речевого расстройства.
Тоническое заикание выражается в том, что ребенок делает длительные остановки и нажим на согласных и гласных звуках, например: п-равда, т-рамвай, й-я думаю, С-аша, А-нюта.
Кроме того, бывает смешанный вид заикания, когда у ребенка наблюдаются клонические и тонические судороги, например: «Ма-ма-мама, й-я м-огу у-у-у-упасть!» При этом задержка на одном из звуков («м-огу») часто сопровождается настолько резким напряжением, что оно переходит в судорогу, а иногда даже один звук заменяется другим (например: «М-биша» - Миша), как бы захлебывается во время разговора.

Речь ребенка сопровождается коротким, прерывистым, судорожным дыханием, вследствие чего слова, фразы резко разрываются на слоги - ребенок говорит так, как при одышке.
У ребенка перед началом речи появляется длительная задержка дыхания, и он никак не может начать говорить.
Помимо нарушения дыхания, при заикании может иметь место хрипота и частичная потеря голоса. Иногда голос пропадает совсем и ребенок говорит шепотом.

Можно ли изменить речь заикающегося ребенка?

В случае появления у ребенка заикания необходимо, прежде всего, обратиться в детскую поликлинику к врачу-неврологу. Он определит причину заикания, даст необходимое назначение для укрепления нервной системы ребенка, направит его к логопеду, который окажет ребенку практическую помощь или даст родителям указания, как можно помочь ему в условиях семьи.
Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы родители или окружающие обращали внимание ребенка на неправильность его речи, говорили при этом, что он заикается. С ребенком, начавшим заикаться, рекомендуется как можно меньше говорить. Не следует задавать ему вопросов, нужно говорить с ним спокойно, не торопясь, но не разбивая слова на слоги. Когда ребенок в видимом затруднении останавливается во время разговора или не может начать говорить, необходимо помогать ему, подсказывая нужные слова или делая напоминания, чтобы он не спешил, а говорил медленно.
Режим дня должен быть строго выдержан и построен таким образом, чтобы ребенок максимальное время проводил на воздухе. Кроме того, дневной сон должен длиться не менее 2 часов, а ночной - 10-11 часов (в зависимости от возраста). Будить ребенка не рекомендуется. Желательно по утрам делать обтирание, а на ночь - теплый душ.
Питание четырех-пятикратное, полноценное, с большим количеством витаминов и обязательно в определенные часы.
Режим дня, водные процедуры, питание следует согласовывать с врачом, наблюдающим данного ребенка.
Рекомендуется следить, чтобы ребенок по возможности не находился в шумном, неорганизованном детском обществе, которое может вызвать у ребенка резкое эмоциональное возбуждение, что в свою очередь обычно содействует ухудшению речи; необходимо избегать волнующих ребенка впечатлений (театр, цирк, гости, телевизор, страшные рассказы на ночь, ссоры в присутствии ребенка и т. п.).
В семье, где имеется заикающийся ребенок, следует установить речевой режим. Члены семьи должны следить за тем, чтобы их речь была неторопливой, плавной, внятной. Слыша вокруг себя правильную речь, заикающийся ребенок невольно будет подражать ей, и заикание постепенно начнёт ослабевать, а в некоторых случаях может даже полностью исчезнуть.
Задача родителей состоит в том, чтобы освободить речь заикающегося ребенка от напряжения, сделать ее свободной, плавной, ритмичной. Для этого, кроме соблюдения в семье речевого режима, следует ежедневно в течение 20-30 минут проводить с ребенком специальные упражнения по снятию тонуса, формированию речевого дыхания, координации слова и движения, игровые упражнения для развития голоса.
Упражнения по снятию тонуса состоят в выполнении детьми расслабляющих движений. Например, малышам предлагают помахать руками, как при прощании, как птички крылышками, встряхнуть расслабленными кистями рук, как при стряхивании брызг воды, и т. д.
При проведении упражнений по развитию речевого дыхания используются следующие игровые приемы: потушить свечу (подуть вместо свечи на указательный палец руки), сдуть с руки ватку, подуть на одуванчик, на «озябшие» руки, произнося при этом шепотом: «Ф-ф-ф».
Упражнения по развитию голоса строятся на хорошо знакомых детям звукоподражаниях: гудку паровоза, вою ветра, волка -у-у-у, жужжанию пчелы, мухи, жука - ж-ж-ж, шипению гуся -ш-ш-ш и др.
Необходимость занятий по развитию у заикающихся детей голоса и правильного речевого дыхания обусловлена тем, что они часто боятся звука собственного голоса, говорят тихо, неуверенно, и это еще более усиливает дефект их речи.
Подвижные игры, в процессе которых координируют слово с движением, интересны детям, потому что сопровождение текста игр осуществляется хлопками, ударами и подбрасываниями

мяча, движениями рук, ног, прыжками и т. д. Сопровождение текста движениями сдерживает торопливую речь ребенка и вместе с тем отвлекает его от болезненного внимания к своей речи.
Развитию у ребенка плавной, спокойной речи способствует сопряженное и отраженное чтение коротких стихотворений, рассказов, сказок, ответы на вопросы по прочитанному, а также рассказы по картинкам.
При сопряженном чтении взрослый предлагает ребенку вместе прочитать сказку: сначала он один четко и медленно произносит фразу, затем повторяет ее вместе с ребенком. Фразы даются короткие, в два-три слова на один выдох.
Когда этот вид чтения усвоен ребенком, можно переходить к отраженному чтению. При отраженном чтении фразу сначала произносит взрослый, а затем ребенок повторяет ее самостоятельно.
Для отраженного чтения (а затем и для самостоятельного чтения наизусть) рекомендуется стихотворный материал, так как гладкий ритмичный текст стихов хорошо помогает заикающимся изживать торопливость, аритмичность речи. На первых порах следует давать короткие стихи в две, три строки.
При чтении стихотворений «под мяч» сначала делается бросок мяча на каждом слове. После того как ребенок будет свободно справляться с таким упражнением, можно перейти к чтению, при котором бросок мяча делается только в конце строки.
После отраженного чтения возможен переход к упражнениям в вопросно-ответной форме речи. Их можно проводить следующим образом: взрослый дает ребенку большие карты, как для игры в лото, а маленькие карты-накрывашки кладет стопкой на стол; потом берет из стопки картинку и спрашивает: «У тебя есть бабочка?». Ребенок отвечает: «У меня есть бабочка. Бабочка желтая» и т. д. С ребенком от пяти до семи лет игры проводятся по темам «Игрушки», «Домашние животные» и т. д.

Правила речи для детей

Во время разговора всегда смотри в лицо собеседнику. Это поможет тебе говорить смело и уверенно.
Помни, что всегда и везде нужно говорить плавно, спокойно, неторопливо.
Когда говоришь, не сутулься, не опускай голову, не делай лишних движений. Держись прямо, уверенно.
Не спеши с ответом. Сначала проговори ответ про себя.
Перед началом речи вдохни и сразу же начинай говорить.
Говори на выдохе. Воздух расходуй в основном на гласные звуки.
Гласные звуки произноси широко и громко.
Не нажимай на согласные звуки. Произноси их легко, без напряжения.
В каждом слове обязательно выделяй ударный гласный звук: произноси его громче и протяжнее остальных гласных.
Короткие предложения, состоящие из 3-4 слов, произноси на одном выдохе. Строго выдерживай паузы между предложениями.
Длинные предложения дели на смысловые отрезки (3-4 слова), между которыми выдерживай паузу и делай новый вдох.
Слова внутри короткого предложения и смыслового отрезка произноси слитно, цепляя одно слово за другое.
Говори громко, четко, выразительно.
Эти правила не сложны по формулировкам, но, оказывается, постоянно соблюдать их детям трудно. Для лучшего запоминания рекомендуется эти правила переписать на большой лист бумаги, повесить на видное место и выучить наизусть так, чтобы запомнить на всю жизнь.

Как надо вести себя родителям с ребенком, который начал заикаться

Взять себя в руки и не паниковать.
Попытаться разобраться в причинах дефекта речи.
Ликвидировать их.
Создать дома спокойную обстановку.
Не ссорится при ребёнке и не конфликтовать.

Оберегать от бурных эмоций, даже положительных (празднование дня рождения, посещение кукольного театра и т. д.).
Исключить шумные игры и шумные детские компании.
Уменьшить интеллектуальную нагрузку.
Помочь избавиться от страхов.
Выработать уверенность в себе.
Найти правильную тактику воспитания.
Не расходиться в методах воспитания с другими родственниками.
При рождении второго ребенка уделять первенцу максимум внимания.
Научить правильно общаться.
Постараться не ломать его стереотипы.
Повременить с оформлением в детский сад.
Как можно реже ходить в гости.
Не приглашать часто к себе гостей.
Ослабить нервное напряжение.
Любыми способами отвлекать ребёнка от речевого дефекта и не фиксировать внимание на нем.
Не заставлять правильно повторять «невыговаривающиеся» слова.
Говорить в присутствии ребенка медленно и тихо. Свести к минимуму беседы с ним.
Повышать общую сопротивляемость его организма для профилактики различных заболеваний.

Как не надо вести себя родителям с ребенком, который заикается

Всем своим видом подчеркивать свое беспокойство.
Акцентировать внимание на дефекте речи и в присутствии ребенка жалеть его.
Впадать в панику.
Заставлять по нескольку раз правильно выговаривать исковерканные слова.
Передразнивать его, поправлять, постоянно вовлекать в беседы и разговоры.
Ссориться, конфликтовать, пугать.
Увеличивать интеллектуальную нагрузку,
Постоянно ломать стереотипы.
Помните, что сроки прекращения заикания во многом зависят от вас.

ЧТО ДОЛЖНО БЕСПОКОИТЬ РОДИТЕЛЕЙ В РЕБЕНКЕ

В возрасте до года:
выраженная тревожность, крикливость;
нарушение сна;
плохой аппетит, частые срыгивания;
плохая прибавка в весе;
плохая реакция на звук и свет;
очень сильная (чрезмерная) реакция на звук и свет;
нарушение тонуса мышц, судороги;
повышение внутричерепного давления;
частые простудные заболевания;
тяжелые заболевания (с применением больших доз антибиотиков и других препаратов), операции.
В возрасте от 3 до 5 лет:
чрезмерная медлительность, вялость, апатичность;
плохой сон (медленно засыпает, вскрикивает во сне, часто
просыпается и т. п.);
чрезмерно беспокойное поведение, неусидчивость, импульсивность;
раздражительность, плаксивость, резкая смена настроения;
страхи (боязнь темноты, одиночества, ночные страхи);
тики (непроизвольное подергивание век, мышц лица, шеи, навязчивые движения, обкусывание ногтей);
хронические заболевания;
трудности контактов со сверстниками и взрослыми;
сниженная острота зрения (близорукость, дальнозоркость), косоглазие и другие нарушения зрения;

задержка в речевом развитии (появление связной речи к 3 годам и позже), дефекты звукопроизношения;
заикание.
В возрасте 5-6 лет:
частые хронические заболевания, операции, травмы;
импульсивность, бесконтрольность поведения (преобладание «хочу» над «можно»);
чрезмерная (бесцельная) двигательная активность, непоседливость, крикливость, раздражительность, настойчивая болтовня;
нарушения сна;
страхи;
навязчивые движения, кривляния;
боязнь новых вещей, чужих людей, возникающих впервые ситуаций;
трудность общения с незнакомыми сверстниками, взрослыми.

ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ

ДЕТСКАЯ ЛОЖЬ

Причины:
Чрезмерный контроль, родители пристально следят за детьми и всегда желают знать, что те делают.
Стремление ребенка избежать наказания.
Ложь, связанная с источниками удовольствия, запретными вещами.
Дети говорят неправду, потому что хотят добиться некоторой личной свободы.
Чаще всего дети лгут о том, как обстоят дела в детском саду и школе. Причины следующие: родители не поддерживают с педагогами тесных контактов и не всегда могут установить, говорит ли их ребенок правду.
Советы родителям
Задумайтесь, насколько честны вы сами. Родители - главный образец для подражания. Психологи отмечают, что дети-лжецы обычно растут в семьях, где сами родители отличаются нечестностью.
Многие думают, что, зная все о ребенке и о его делах (в том числе личной жизни), можно оградить ребенка от неприятностей. Конечно, каждый родитель должен располагать определенной информацией, но её объем зависит от возраста ребенка. То есть родители должны четко различать, что им необходимо знать, а с чем они могут смириться как с проявлением независимости ребенка. Родителям можно составить перечень проблем, в курсе которых им необходимо быть, например:
поведение друзей, кто друзья ребенка;
какие телепередачи смотрит ребенок; как ведет себя в детском саду.
Сферы, в которые родители не вторгаются: личная корреспонденция; телефонные разговоры; детская комната.
Отношения, полностью построенные на доверии, зарождаются с самого начала общения родителей и детей, и если родители постоянно будут демонстрировать ребенку полное доверие, то ребенку незачем будет врать.
Если ребенок попался на явной лжи, это не должно стать концом доверия (единичная ложь все же простительна). Если ложь примет хронический характер, ребенок в дальнейшем пострадает от последствий утраты доверия.
Формула доверия для родителей:
«В наших с тобой отношениях нет ничего важнее доверия. Если ты сделаешь что-то такое, что мне наверняка не понравится, не бойся мне об этом сказать. Можешь напомнить мне, что не надо сердиться. Ты, конечно, можешь попытаться скрыть свой поступок, но я буду просто горд тобою, если ты найдешь в себе смелость сказать правду».

Как надо вести себя родителям с маленьким лгунишкой

Понять возможную причину лжи и проанализировать ее.

Ответить на вопрос: малыш солгал безвинно или преднамеренно? А если преднамеренно, то почему? В чем виноваты вы?
У вас завышенные требования к ребенку или он вам лишь
только подражает?
Не спровоцировали сами вы обман соблазнами или вопросами-ловушками?
Кто пострадал от лжи: вы, ваш ребенок или посторонний?
Чем может отозваться ложь в дальнейшим: какой-то следовой реакцией или исчезнет раз и навсегда?
Что закодировано в ней? Какую информацию вам ложь предоставляет?
Взгляните на себя со стороны и трезво оцените ситуацию.
Не чувствует ли ваш малыш себя отверженным в семье?
Не сравниваете ли вы его с другими детьми в семье, высказывая недовольство и вызывая ревность и соперничество?
Не занижаете ли вы его самооценку?
Не опекаете ли вы излишне малыша?
Не подражает ли ребенок так своим ровесникам и сверстникам?
И не копирует ли он вас, являясь неожиданным свидетелям того, как вы «манипулируете» ложью, считая ее сущим пустяком?
Не вызываете ли вы в нем враждебность своими наказаниями «за дело» или с целью «профилактики»?
Как только вам покажется, что вы нашли возможную причину лжи, старайтесь действовать и помогать ребенку.
Если ребенок сам сознается во лжи, ни в коем случае не надо наказывать его, скорее одобрите, чтоб поверил в собственные силы: раз смог сознаться, что сказал неправду, значит честный и больше не обманет никого.
Если ребенок не хочет сознаваться, не заставляйте его это
делать, а лучше расскажите ему сказку или придумайте историю о том, к чему приводит ложь и сколько доставляет неприятностей.
Учите говорить его любую правду. Пусть он поймет, что лучше, чтобы была «невежливая» правда, чем «вежливая» ложь.
Старайтесь поощрять как можно чаще искренность ребенка. Его забавы не должны быть связаны с обманом.

Если ложь заслуживает наказания

Бенжамен Спок писал: «Я не отстаиваю необходимость физических наказаний, но, по-моему, отшлепать ребенка - это менее болезненно для него, чем длительное, суровое осуждение». Что касается лжи, то общепризнанно: ребенок, подвергающийся физическим наказаниям, лжет чаще, чтобы избежать их.
Избегайте применять физическое наказание.
Отделяйте наказание за ложь (попытку скрыть поступок) от наказания за проступок, скрываемый ложью.
Подчеркивайте, какое значение может иметь поступок ребенка для окружающих.
Наказание должно быть соразмерно поступку.
Если после многократных поучений и наказаний ребенок
продолжает врать, в этом случае нужна консультация специалиста.
Не наказывайте ребенка, если он сам сознался во лжи, дал
оценку собственному поступку.

ДЕТСКИЙ ОНАНИЗМ

В три года малыш не созрел, чтобы заниматься онанизмом. Он несознательно, играя, раздражает половые органы. Ему неведомо, что есть какое-то там сексуальное удовлетворение. Им движут только любознательность и любопытство. Ещё до года он начал путь исследования, используя все части тела, и до сих пор всё изучает их. Но если раньше он просто фиксировал, что это - ручка, а это - ножка, теперь он хочет сравнить их с частями тела других людей. И не понять ему в свои три года, что есть на теле «запретные» места, которые нельзя исследовать. И если мы к тому же напоминаем ему об этом, то

любопытство его усиливается, и он пытается разобраться, чем данный орган «запретнее» других, невольно акцентируя на нем своё внимание, что может стать патологической привычкой.
Помимо этого уже с трёх лет ребёнок часто испытывает романтическое чувство любви к родителям, а иногда и чувство, напоминающее чем-то половое влечение. Но это - не извращение, это норма, одна из многих ступенек развития здорового ребёнка. Причём физическое влечение к родным - обыденное явление и не таит в себе никакой опасности, ведь так приятно приласкаться к близкому человеку. Малыш всё делает без задних мыслей. Он чист и всё считает чистым вокруг себя. Но наше половое воспитание (вернее, полное отсутствие его) способно породить из этой чистоты излишнюю предвзятость и превратить естественное в недозволенное, тем самым порождая интерес. Когда нельзя, то хочется попробовать. И дети пробуют...
Но если к трём годам ребёнок ещё не понимает, что сделал плохо, то в шесть лет - он уже стыдится и искренне желает сам отвыкнуть от плохой привычки. Поэтому, когда внезапно вы вдруг застали малыша, играющего с половыми органами, не надо падать в обморок. Необходима выдержка. Спокойно, без эмоций, но строго объясните малышу, что это некрасиво и делать так нельзя, что он уже большой и должен играть в другие игры. И если ваш ребёнок здоров, то этого неодобрения вполне достаточно, чтоб он в угоду вам переключил свой интерес.
Итак, в три года малыш ещё не понимает, что такое онанизм, и в силу этого не может заниматься им. Но очень часто, того не сознавая, мы сами порождаем предпосылки к онанизму у него в дальнейшем.
И главная из этих предпосылок - опять неправильное воспитание, когда ребёнок ощущает, что он не нужен и к тому же нелюбим. И это мучает его настолько, что он пытается отвлечься и ищет способ отвлечения как компенсацию всего. И если в это время он случайно обнаружит, что онанизм заглушает беспокойство и делает его жизнь приятней, ребёнок будет заниматься им уже сознательно, чтобы вызвать более похожие эмоции и позабыть на фоне их свои невзгоды.
Когда малыш не ощущает ласки и тепла и до ранимости чувствителен к разлуке, а мать всё делает, чтобы разлучиться с ним, даже оформляет малыша не просто в садик, а в круглосуточную группу, он в знак протеста замыкается в себе и ищет способ разрядиться. Он ищет... и находит.
Особенно ранимы и чувствительны единственные дети. У них нет братьев и сестёр, с которыми возможно пообщаться. И им приходится зависеть от настроения родителей. А настроение бывает разным. Довольно часто - не совсем хорошим, а это отражается на ребёнке. Когда ребёнок ваш имеет активный темперамент, он тут уже ищет себе новую отдушину. Вообще, как правило, разрядка онанизмом скорее свойственна активным детям, «копуши» просто сосут пальцы.
Ещё одна причина онанизма, когда малыш страдает, узнав о том, что дома ожидали рождение ребёнка другого пола. Он мальчик, а папе нужна девочка...
И даже ваши насильственные кормления - причина этой патологической привычки, особенно когда родители воюют с малышом, и впихивают, и вливают в него что нужно и не нужно, лишь вызывая отвращение к еде. Запомните: когда ребёнок не испытывает удовольствия от пищи, то выключается одна из самых чувствительных зон организма. А эта зона - слизистая губ и рта, хоть рефлекторно, но связана с другой чувствительной зоной - генитальной. И если зона рта «молчит», то зона гениталий возбуждена, и это беспокоит малыша. Он начинает трогать половые органы и чувствует, как возбуждение снимается. Вы продолжаете насильно кормить ребёнка, он продолжает раздражаться. Привычка закрепляется надолго.
Зуд в генитальной области возможен, когда у малыша экссудативный диатез, опрелость, глисты, когда вы слишком сильно укутываете его и одеваете тугую одежду.
Половые органы у ребёнка могут раздражаться, когда не соблюдаются гигиенические требования или когда вы слишком тщательно учите его соблюдать их, что приводит к появлению специфических ощущений и желанию вызывать их вновь.

И даже физические наказания (шлепки и порка) способствуют приливу крови к генитальной области малыша, непроизвольно сексуально возбуждая. Чрезмерно сладкая и очень наваристая мясная пища при небольшом количестве выпитой воды, вызывая зуд в области половых органов, нередко тоже служит причиной онанизма. Довольно часто маленькие дети «подражают» старшим детям с повышенным половым интересом. Такие случаи «подражания» временами «заражают» целые детские коллективы.

Однако какова ни была б причина, онанизм - это способ разрядки нервного напряжения. И если вдруг он появился у вашего ребёнка, ищите, где истоки напряжения.

Не придавайте онанизму излишнего значения. Это не что-то из ряда вон выходящее, ломающее жизнь малыша, поэтому не надо запугивать его. Угрозы ваши чаще страшнее, чем онанизм. Это они (а не сама патологическая привычка) способны искалечить будущее ребёнка.

Как надо вести себя родителям с ребёнком, занимающимся онанизмом

Найти причину и ликвидировать её.
Не подвергать допросам и осмотрам.
Не стыдить, особенно при посторонних лицах.
Ни в коем случае не ругать и не запугивать.
Пытаться уделить ребёнку максимум внимания.
Отрегулировать его питание.
Давать носить свободную одежду.
В режиме дня сделать акцент на водные процедуры, прогулки на свежем воздухе.
Создать возможность общения со сверстниками.
Любить и понимать!

Как не надо вести себя родителям с ребёнком, занимающимся онанизмом

Стыдить, подчёркивая его неполноценность.
Всё время упрекать, что он - плохой.
Запугивать.
Ругать и подвергать физическим наказаниям.
Лишать общения со сверстниками.
Ограничивать двигательную активность.
Насильственно кормить.
Не соблюдать гигиенические мероприятия или чрезмерно соблюдать их.

Когда причина онанизма неизвестна, необходимо обратиться к специалистам: урологу и гинекологу, а иногда и к неврологу.

НЕНОРМАТИВНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ В ДЕТСКОМ ЛЕКСИКОНЕ

С расширением круга общения ребёнок начинает приобретать много нового. И не всегда это новое - хорошее. Один из таких далеко не радостных моментов - бранные слова. Услышав от своего ребёнка такое «новшество», взрослые часто теряются и не знают, как себя вести в таких ситуациях. Оправившись от шока, родители выбирают один из следующих вариантов.

Вариант 1. Ругаем.

«И в кого только он пошёл?..» - удивляются часто родители. Чтобы понять это, нужно просто понаблюдать за своими манерами, своим стилем поведения. Ведь часто случается так, что, не замечая своих особенностей поведения, мы отслеживаем их в поведении своих детей. Задумайтесь, являются ли характерными для вас несдержанность, агрессивность, излишняя эмоциональность? В этом случае действуйте по принципу «начни с себя».

Вариант 2. Оставляем без внимания («Ничего не произошло!»).

Оправдываясь тем, что на таких словах не следует акцентировать внимание, что ребёнок сам их забудет, родители отчасти правы. Но какая гарантия того, что, однажды забыв эти выражения, ребёнок не вспомнит их в самый неподходящий момент?.. Также взрослым надо понимать, что логика детей отличается от логики взрослых. Поразмыслив, малыш, скорее всего, придёт к выводу, что если вы никак не реагируете на эти слова, то так оно и должно быть.

Вариант 3. Запугивание («Будешь ругаться - язык отрежу!»).
Это очень эффективный способ, особенно при необходимости немедленного воздействия. Но имеет два очень больших ми ный персонаж запугивания, а во-вторых, в случае ненормированного использования этот метод может спровоцировать появление и развитие невротических состояний. Особенно «популярны» у родителей медицинские процедуры: уколы, хирургические операции и т. д. В этом случае не стоит удивляться тому, что при очередном посещении медицинского кабинета у ребёнка начнётся истерика.

Вариант 4. Объяснение.
Самый эффективный, но самый трудный способ, так как требует больших усилий и чёткой последовательной тактики. Столкнувшись с тем, что ваш ребёнок включает в свою речь нецензурную лексику, сразу объясните малышу твёрдым тоном, что данные выражения используются или хулиганами, или глупыми маленькими детьми; ни тех, ни других в приличные места не пускают. Дайте ребёнку возможность сделать свой выбор!
Одна из причин, по которой дети начинают ругаться - это желание привлечь к себе внимание. Получив в свой арсенал хороший способ шокирования взрослых, а тем самым возможность попасть в центр внимания, ребёнок будет пускать его в ход всё чаще и чаще. Во-первых, постарайтесь найти приемлемый способ самоутверждения для ребёнка. Во-вторых, сразу давайте «обратную связь» - спокойно, но твёрдо отрицательно. Необходимо показать малышу, что у окружающих пропадает всякое желание общаться с ним, когда он кричит и ругается. Тем самым вы сможете позаботиться о психогигиене, а также душевном покое как вашем, так и вашего ребёнка.

РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР
Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти все дети.
Какую картину можно наблюдать почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, не обращая внимания на настойчивые попытки родителей накормить свое современное чадо обедом. И начинаются бесконечные игры до поздней ночи.
Магия компьютерных игр охватила сейчас все или почти все юное поколение во всем мире. Родителям необходимо настойчиво ограничить время пребывания ребенка в виртуальном мире. Спокойствие, выдержка, настойчивость и любовь помогут в этом.

Методы борьбы с компьютерной зависимостью
Ограничиваем время компьютерных игр до максимум одного часа в день.
Договариваемся с ребенком о том, что реальный мир и его
жизнь намного важнее, чем виртуальный.
Вводим обязательные прогулки в режим дня ребенка.
По возможности стараемся делать зарядку с ребенком вместе. Постепенно он или она привыкнет к этому, так как тело само будет «просить» физической активности.
Договариваемся с ребенком, что после каждого часа занятий (можно завести будильник) за столом или за компьютером
он или она сознательно делает перерыв. Во время перерыва надо
выполнить несколько упражнений (поприседать, потянуться),
выпить воды или сока.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ, ИМЕЮЩИМ ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ
Надо:
Пытаться понять ребёнка.
Не сердиться.
Поддерживать веру в себя.
Успокоить и объяснить, что все это пройдет.
Лишний раз похвалить и отвлечь от всех мрачных мыслей.

Не ругать, не наказывать.
Сделать жизнь приятной, а главное - полюбить ребёнка.
Придумать какую-нибудь захватывающую ролевую игру, например в парикмахерскую, но где делают маникюр только детям с красивыми (необгрызенными) ногтями и сухими (необмусоленными) пальчиками.
Разнообразить игрушки.
Наладить его детские контакты.
Уменьшить интеллектуальные перегрузки.
Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

Не надо:

Раздражаться и злиться на ребёнка.
Пытаться вредную привычку запретить и переломить ребенка.
Постоянно контролировать и угрожать.
Наказывать.
Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами.
Всегда и постоянно во всем подчеркивать свою нелюбовь.

ПРОБЛЕМЫ ДЕТЕЙ РАННЕГО И МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЯСЛИ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Часто можно увидеть следующую картину - в первые дни посещения яслей ребенок возбужден, беспокоен, а в дальнейшем становится заторможенным и вялым. Он словно оглушен тем, что попал в новую, непривычную среду: здесь много незнакомых и не интересующих его (пока!) сверстников, здесь иной, чем дома, режим дня. И взрослые - тоже незнакомые и далеко не всегда ласковые. А самый близкий человек - мама куда-то пропала.

Эмоциональный шок, испытываемый детьми, резко снижает защитные силы организма, они начинают то и дело болеть. Отчасти, конечно, причина и в том, что новички «подхватывают» инфекцию от сверстников, за которыми нет должного ухода дома и которых нередко отправляют в ясли, даже когда они больны. Но все же инфекция не главная, а второстепенная причина. Болеют как раз те дети, которые не могут адаптироваться и испытывают сильный стресс при определении их в ясли.

Легче привыкают к яслям дети, которым дома недоставало тепла, любви, ласки и заботы. У них заметно снижена способность к состраданию и устойчивой привязанности, невысок уровень умственного развития. Часто они подвижны сверх меры, у них слабо выражен или отсутствует инстинкт самосохранения и нет даже обычных для этого возраста страхов. Такие дети, несомненно, доставляют воспитателям немало хлопот: уж очень непоседливы и возбудимы. Достается от них и эмоционально чувствительным и впечатлительным детям, не способным постоять за себя.

Период, когда ребенку исполняется год, является самым неблагоприятным для помещения в ясли. У годовалого малыша в этом случае проявляется сильная эмоциональная реакция беспокойства из-за разлуки с матерью и боязнь новых, незнакомых для него людей. Резкое изменение привычного образа жизни часто перенапрягает нервную систему детей. Даже и в полтора года помещение в ясли сопряжено со многими подобными проблемами.

Как ни странно, лучше к яслям может адаптироваться малыш первых месяцев жизни: у него еще нет привязанности к матери, и он легче может привыкнуть к обслуживающему персоналу в яслях. А уже с семи месяцев ребенок заметно привязан к матери, испытывает явное беспокойство при ее уходе, доходящее до чувства тоски, когда ее долго нет. Эта привязанность (а вдобавок и зависимость) достигает своего пика как раз к году. Именно в это время малышу требуется поддержка взрослых при освоении столь важных умений, как ходьба, еда, приучение к туалету. В общем, это очень ответственный и в то же время очень ранимый возраст. И нереально ожидать от ребенка, что он сможет вот так сразу переключиться на жизнь вне дома, забыть свою маму, быть веселым и жизнерадостным, любящим чужих для него взрослых.

К семи месяцам заметно, как ребенок привязан к матери. А с восьми месяцев у детей начинает прослеживаться эмоционально-отрицательная реакция на появление незнакомых, чужих взрослых. Когда при поступлении в ясли облик матери, воплощающий для ребенка ощущение безопасности и комфорта, неожиданно подменяется незнакомыми, непохожими лицами, это вызывает, особенно у впечатлительных детей, рефлекторное чувство страха. Страх перед образом «не-матери» отнюдь не исчезает, если взрослые, пытаясь привлечь внимание ребенка, говорят с ним фальшиво-ласковым, наигранным голосом. Малыш тонко чувствует эту фальшь и вместо ответной улыбки может расплакаться.

Обычно боязнь посторонних сохраняется недолго. Уже в год и три месяца, максимум к полутора годам, она заметно уменьшается. До двух с половиной лет сохраняется лишь некоторая робость, застенчивость, смущаемость при встрече с незнакомыми людьми. Но если такие реакции остаются преобладающими, если ребенок при общении со взрослыми постоянно недоверчив, насторожен, то в детском поведении отражаются тревожно - мнительные черты характера родителей, а возможно, и неблагополучие семейных отношений.

Что же происходит дальше в яслях? Через неделю-две ребенок начинает привыкать к окружающим его взрослым, но вот привыкнуть к сверстникам не может довольно долго, поскольку еще не сложилась потребность общения с ними.

Другая причина трудностей приспособления к яслям - ломка привычного для малыша образа жизни. Уже в первые месяцы, особенно в начале второго года жизни, у детей складываются определенные привычки: время сна и бодрствования, порядок еды, место за столом, расположение кроватки, любимые игрушки, общение с домашними. Внезапная смена сложившегося образа жизни, необходимость следовать новому режиму, может быть, и правильному, рационально продуманному, но совсем не приспособленному именно к этому ребенку, порождают состояние растерянности и беспокойства. В этот период родители должны помочь своему ребенку, окружив его особым вниманием и заботой.

Когда же здоровые дети готовы посещать ясли и могут пойти туда без особых осложнений? По мнению педагогов и психологов, - в двухлетнем возрасте. Тогда у них уже нет страха перед незнакомыми взрослыми, а привязанность к матери не сопровождается обостренной зависимостью от нее. Положительным будет и нередко лучшая, чем дома, социализация ребенка - приучение его к навыкам самообслуживания и дисциплине.

«Готовность» к яслям в два года все же не у всех детей одинакова. Существуют половые различия: мальчики привязаны к матери более заметно, чем девочки, и сильнее реагируют на разлуку. Поэтому рекомендовать как более благоприятный для адаптации возраст два года приходится преимущественно для девочек. У мальчиков такой возраст часто составляет два с половиной года.

Трудным, а то и невозможным будет посещение яслей соматически и физически ослабленными детьми. Они либо сразу заболевают, либо чахнут: худеют даже при отсутствии внешних признаков заболевания, постоянно температурят. В ответ на стресс при определении в ясли мальчики болеют в два раза чаще девочек, зато последние настолько же чаще испытывают страхи. Значительно осложняют ситуацию прививки, сделанные незадолго до посещения яслей, поскольку они в той или иной мере ослабляют защитные силы организма. Так что для часто болеющих детей ясли вообще противопоказаны.

Особого разговора заслуживают нервно ослабленные дети. Проявления нервности разнообразны - от незначительно выраженных признаков так называемой минимальной мозговой недостаточности и невропатии до неврозов и органической мозговой недостаточности. При всех этих видах нервности детей не стоит отдавать в ясли. При невропатии и неврозах они не успевают адаптироваться к яслям и заболевают, а частые болезни только усиливают их нервность, закрепляют ее на многие годы из-за ослабления защитных сил организма. К тому же в дальнейшем такие дети труднее адаптируются в детском саду и даже в школе.

Психологические факторы, препятствующие посещению яслей детьми до 2-2,5 лет:

заостренная привязанность к матери;

беспокойство в ее отсутствие;

страх перед незнакомыми лицами;

общая боязливость.

Медицинские факторы, препятствующие посещению детского учреждения детьми до 3 лет:
последствия тяжелого течения беременности и родов;
различные виды нервности;
общая ослабленность ребенка.
Какой же видится выход из сегодняшней ситуации с яслями? Если полностью отказаться от них нельзя, следует реально видеть как их плюсы (особенно при недостатках семейного воспитания), так и минусы (весьма очевидные в ином случае).

БОЛЕЗНЕННАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ К МАТЕРИ

Если ребенок сверх меры привязан к матери, прежде всего -не ругайте и не наказывайте его за это. Не пытайтесь внушить ребенку, что он мешает вам жить - он все равно не поймет. Ребенок не капризничает, а всего лишь ищет защиты.
Не следует думать, что ваш ребенок «не нормальный» только потому, что все спокойно реагируют на отсутствие и уход матери. Не ставьте ему в пример таких детей - это может спровоцировать возникновение комплекса неполноценности, уход в себя. Никогда не действуйте насильственными методами. Каждый уход матери наносит ребенку травму и усугубляет его состояние. «Внезапный уход» - также достаточно спорный метод. Когда мама уходит незаметно, это пугает ребенка еще больше, теперь уже не столько от разлуки, сколько от ее внезапности и необъяснимости.
Главное, что необходимо ребенку, страдающему подобного рода зависимостью, - это чувство спокойствия и ощущение защищенности.
В качестве общих мер по борьбе с проявлениями болезненной привязанности к матери можно порекомендовать прогулки на природе, подвижные игры на свежем воздухе - все это укрепляет нервную систему, расширяет кругозор.
Не следует забывать, что ребенок нуждается в общении с максимально большим количеством людей. Чем дольше он будет жить в замкнутом мире (мама, отец, бабушка), тем больше будет страдать от своего комплекса.
Почаще берите ребенка с собой в гости, приглашайте в дом гостей. Радуйтесь проявлению его самостоятельности, подчеркивайте ее и никогда не заостряйте внимания на проявлении зависимости.
В борьбе с проявлениями зависимости никогда не стоит действовать резко. Намного лучше и продуктивнее будет действовать поэтапно. К примеру, для начала вам следует приучить ребенка оставаться одному в комнате. При этом он должен знать, что мать находится близко, например в кухне.
После этого можно попробовать приучить ребенка к кратковременному отсутствию матери. Для этого выберите момент, когда ребенок спокоен и пребывает в отличном расположении духа, когда он занят чем-то интересным. Не слишком сильно акцентируя его внимание, как бы между делом скажите ему, что скоро вернетесь. Если ребенок начнет проявлять признаки беспокойства, отвлеките его, а потом снова возвратитесь к своей просьбе. Уговорите его, чтобы он «отпустил вас на минутку», при этом фиксируя внимание ребенка на том, что вы вернетесь очень скоро.
Если реакция ребенка не слишком бурная (признаки расстройства допустимы, но сильный плач и истерика исключаются - в этом случае вам придется немного подождать, прежде чем снова вернуться к попытке преодоления его зависимости), выйдете из квартиры, закройте за собой дверь и оставайтесь там не больше 5 минут. Ввернувшись, приласкайте ребенка и похвалите его за то, что он «отпустил» вас, скажите ему, что за это время вы успели сделать очень важное дело. Обязательно зафиксируйте его внимание на том, что вы вернулись быстро, как и обещали.
На следующий день опыт можно повторить, не увеличивая времени своего отсутствия. Только через 7-10 дней, когда ребенок понемногу станет привыкать к привычной уже для него схеме недолгого отсутствия матери, время следует незаметно увеличивать, с каждым днем прибавляя не более минуты.
Ребенок должен привыкнуть к тому, что мать отсутствует недолго и каждый раз, как и обещала, возвращается.
Когда время вашего отсутствия увеличится до 15-20 минут, вы можете приносить ребенку из магазина что-то вкусное или покупать ему игрушку.

В этом случае у малыша появится заинтересованность в вашем отсутствии, потому что он будет ждать, что вы что-то для него принесете. Не следует награждать малыша каждый день, иначе он привыкнет к тому, что вы каждый раз непременно что-то приносите, и станет требовать этого. Хвалить ребенка за то, что он на какое-то время сумел остаться без матери, рано или поздно следует перестать. Постепенно подведите ребенка к мысли о том, что в происходящем нет ничего особенного.

Другие члены семьи, остающиеся с ребенком во время отсутствия матери, должны позаботиться о том, чтобы в это время он был занят чем-то интересным. Ребенок должен понять со временем, что в отсутствие матери он может чувствовать себя ничуть не менее комфортно и спокойно, чем в ее присутствии.

Только совместными усилиями всех членов семьи, помноженными на доброту, терпение и понимание ребенка, можно преодолеть его болезненную зависимость от матери.

КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ

Как НАДО вести себя родителям в период кризиса ребёнка трёх лет:

По тому, на кого направлен кризис ребёнка трёх лет, можно судить о его привязанностях. Обычно в центре событий оказывается мать. И главная ответственность за правильный выход из этого **кризиса** возлагается на неё. Необходимо помнить, что малыш страдает от кризиса сам. Но кризис трёх лет - это важнейший этап в психологическом развитии ребёнка, знаменующий переход на новую ступеньку детства. Поэтому, если вы увидели, что ваш малыш очень резко изменился (и не в лучшую сторону), постарайтесь выработать правильную линию своего поведения, станьте более гибкими в воспитательных мероприятиях, расширяйте права и обязанности малыша и в пределах разумного дайте ему самостоятельность, чтобы он насладился ею. Знайте, что ребёнок не просто не соглашается с вами, он испытывает ваш характер и находит в нём слабые места, чтобы воздействовать на них при отстаивании своей независимости. Он по несколько раз в день перепроверяет у вас - действительно ли то, что вы запрещаете ему, запрещено, а может быть, - можно. И если есть хоть маленькая возможность «можно», то ребёнок добивается своего не у вас, а у папы, у бабушек, дедушек. Не сердитесь за это на него. А лучше сбалансируйте правильно поощрение и наказание, ласку и строгость, не забывая при этом, что «эгоизм» ребёнка наивный. Ведь это мы, а не кто иной приучили его к тому, что любое его желание - как приказ. И вдруг что-то почему-то нельзя, что-то запрещено, в чём-то отказывают ему. Ребёнку трудно понять, почему изменяется система требований.

И он в отместку твердит вам «нет». Не обижайтесь за это на него. Ведь это ваше обычное слово, когда вы воспитываете его. А он, считая себя самостоятельным, подражает вам. Поэтому когда желания малыша намного превосходят реальные возможности, найдите выход в ролевой игре, которая с трёх лет становится ведущей деятельностью ребёнка.

Например, ваш ребёнок не хочет кушать, хотя голоден. Вы не упрашивайте его. Накройте стол и посадите на стульчик мишку. Изобразите, будто мишка пришёл обедать и очень просит малыша, как взрослого, попробовать, не слишком ли горя чий суп, и, если можно, покормить его. Ребёнок, как большой, садится рядом с игрушкой и незаметно для себя, играя, вместе с мишкой съедает полностью обед.

В 3 года самоуважению ребёнка льстит, если вы звоните лично ему по телефону, шлёте письма из другого города, просите его совета или делаете ему какие-нибудь «взрослые» подарки типа шариковых ручек для письма.

Для нормального развития малыша желательно во время кризиса трёх лет, чтобы ребёнок ощущал, что все взрослые в доме знают, что рядом с вами не малыш, а равный им товарищ и их друг.

Как НЕ НАДО вести себя родителям во время кризиса ребёнка трёх лет:

Постоянно ругать и наказывать ребёнка за все неприятные
для вас проявления его самостоятельности.

Не говорить «да», когда необходимо твёрдое «нет».

Не пытаться любыми путями сгладить кризис, помня, что
в дальнейшем у ребёнка может повыситься чувство ответственности.

Не приучать малыша к лёгким победам, давая повод для самовосхваления, потому что потом любое поражение для него станет трагедией. И в то же время не подчёркивать свою силу и превосходство над ним, противодействуя ему во всём, - это приведёт чуть позже или к безразличию во всём, или к разным видам завуалированного мщения исподтишка.

Запомните: всё, что происходит с нашим ребёнком, мы рассматриваем и оцениваем с позиции взрослого, а не его, многое не понимая при этом. Большинство родителей пугаются кризиса только потому, что им не с кем сравнивать своего малыша.

Чтобы кризис прошёл благополучно, любите ребёнка.

РЕБЁНОК ИДЕТ В ДЕТСКИЙ САД

Как НАДО родителям готовить ребенка к поступлению в детский сад:

Тренировать у ребенка буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.

Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогнатическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе.

Устранить по возможности анамнестические факторы риска, связанные с условиями социальной среды.

Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.

Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он абсолютно здоров.

Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.

Заранее узнать все новые моменты в режиме дня детского сада и ввести их в режим дня ребенка дома.

Повысить роль закаливающих мероприятий.

Оформить в детский сад по месту жительства.

Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.

Стараться отдать ребенка в группу, где у него есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.

Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.

Раскрыть малышу «секреты» возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.

Чтоб ваш ребенок был как надо подготовлен к детскому саду, следует прослушать цикл лекций в детской поликлинике об адаптации детей к дошкольным учреждениям.

Необходимо готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организационного коллектива у вас была бы возможность оставлять там его не на целый день.

Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

Дополнительные рекомендации

Следует целенаправленно формировать у ребенка соответствующую возрасту форму общения со взрослыми и развивать его деятельность с предметами. Прежде всего вы должны установить, какие контакты предпочитает ребенок - эмоциональные или деловые. Преобладание первых свидетельствует о необходимости развития более прогрессивной формы общения. Это не значит, что нужно прекратить эмоциональное общение с малышом и ограничиться лишь обучением его предметным действиям. Доброжелательность, внимание останутся стержнем общения. Но задача взрослого - создать условия для выдвижения на первый план предметной деятельности. Учите ребенка играть и пользоваться предметами обихода. Предоставляйте ему

возможность самостоятельных действий. Нужно постоянно предлагать ребенку новый тип общения, который поможет ему увлечься предметным миром и овладеть способами взаимодействия с другими людьми.

С ребенком второго и третьего года жизни можно разыгрывать увлекательные сюжеты: это игры в дочки-матери, с животными, машинками, кубиками, конструкторами. Каждое прочитанное малышу стихотворение можно превратить в игру- драматизацию. Вначале инициатива целиком будет принадлежать взрослому, а ребенок станет лишь внимательным зрителем разыгрываемых событий. Но вряд ли он долго останется безучастным. В силу своей природной активности он обязательно присоединится к игре. Вот тут-то вы и должны помочь ребенку выбрать новые игрушки, заменить недостающие предметы другими, научить действовать вместе.

Не забывайте поощрять любые успехи малыша - и тогда совместная игра станет для него желанным занятием. Постепенно снижайте свою активность, предоставляя ребенку большую свободу действий. Со временем вы должны поменяться с ним местами, чтобы он стал инициатором нового типа общения. Регулярные 10-15-минутные предметные игры быстро сформируют у ребенка потребность в них. Постепенно активность малыша будет расти, и, в конце концов, он начнет играть самостоятельно, а желание иметь партнера вытеснит стремление все время сидеть у вас на коленях.

Играя вместе с ребенком, нужно приучать его к дисциплине, аккуратности. Он должен знать, что с игрушками следует обращаться бережно, а после окончания игры убирать их на место. Приучать к порядку лучше тоже в игровой форме. Ваша фантазия и знание характера малыша помогут подобрать верный способ действий.

Разумеется, необходимо обучать ребенка умению пользоваться предметами обихода, постепенно приучать его к самообслуживанию. Как разнятся в этом отношении дети одного и того же возраста в яслях! Одни сидят безучастно на диванчике и ждут, пока воспитатель наденет им теплые штанишки, сапожки и курточки, другие без напоминания открывают свои шкафчики, старательно и ловко натягивают одежду и радостно бегут во двор. Такую же картину можно наблюдать и за обеденным столом, и в манеже, где дети играют. Пассивность, постоянное ожидание того, что взрослые его накормят, оденут, приласкают, поиграют с ним, препятствуют адаптации ребенка в детском учреждении.

Чтобы ребенку легче было войти в новую социальную среду, полезно поощрять его общение с посторонними. Ваш малыш подрос, и вы, наверное, уже не ведете такой замкнутый образ жизни, как это было после его рождения. К вам приходят друзья, вы сами ходите в гости, иногда берете с собой сына или дочку.

Постарайтесь сделать так, чтобы другие взрослые не только гладили вашего ребенка по головке или восхищались его внешностью, но и немного поиграли с ним. Расширение круга общения будет воспитывать в ребенке доверчивость, открытость, умение ладить с людьми. Избавление от чрезмерной привязанности к родным поможет малышу быстрее привыкнуть к новому окружению.

За сравнительно небольшой период времени, примерно в течение месяца, поведение ребенка может измениться самым существенным образом. Он станет с удовольствием играть с «чужим» взрослым, охотно выполнять его просьбы, адекватно реагировать на похвалу и порицание. Малыш станет более инициативным во взаимоотношениях.

Полезные советы

Если у вашего ребенка достаточно товарищей по играм и имеются хорошие условия для прогулок на воздухе, а вам не надо ходить на работу, у вас нет особой необходимости отдавать его в детский сад. Иными словами, хоть детский сад и может быть удачным дополнением к хорошему дому, он никогда не сможет заменить ребенку семью.

Если ваш ребенок старше или младше детей, с которыми обычно проводит время, и вы считаете, что разница в возрасте мешает ему приобрести необходимый опыт общения со сверстниками, вы поступите правильно, если поищите для него детский сад.

Не рекомендуется отправлять ребенка в детский сад только для того, чтобы он приобретал там необходимые навыки, которые не удалось привить вам. Не отдавайте его лишь потому, что не смогли научить умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно одеваться и раздеваться.

Лучше, если вы будете считать детский сад своего рода клубом, который ваш ребенок посещает, чтобы играть там и развлекаться в обществе ровесников.
Если он научится всему этому, значит, сделается контактным, общительным и потом без труда войдет в детский коллектив в начальной школе, а это само по себе уже немаловажно. Кроме того, в детском саду обнаружатся и разовьются многие его природные способности.
Никогда не отдавайте малыша в детский сад только потому, что у вас родился еще один ребенок, даже если это и облегчит вам жизнь. Ваш старший ребенок и без того почувствует, что в доме появился непрошеный гость, и ваше решение он непременно истолкует как свое изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного.
Заранее подготовьте ребенка к мысли о детском саде, к необходимости посещать его. И первое, что нужно сделать, -примерно за месяц до того, как он начнет ходить туда, - поменьше, чем обычно, будьте рядом с ним. Второе — подробно расскажите ему о детском саде, сводите туда, чтобы он узнал, что это такое, и у него сложилось собственное представление о нем. Скажите ребенку также, что вы очень гордитесь им - ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад. И, наконец, не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни.
С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и всего на несколько часов в сутки. В первый день побудьте с ним некоторое время в детском саду, не уходите сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Если у вас хорошие отношения с ребенком, он уже через два-три дня привыкнет ненадолго оставаться без вас; если же нет, дайте ему еще некоторое время освоиться со своим новым положением. Разумеется, все это гораздо сложнее проделать с 3-летним ребенком, чем с 4-летним.
Когда вы подбираете детский сад, главное - не в его внешнем виде, удобствах или красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Может, за ними слишком строго надзирают, и они вынуждены без конца подчиняться суровым приказам и требованиям? Хороший детский сад - место очень шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другой садик для своего ребенка.
Постарайтесь сделать так, чтобы у ребенка сложилось ощущение непрерывной связи между жизнью в детском саду и дома. Не расспрашивайте его без конца о том, что он там делал. На этот вопрос он неизменно ответит вам одно: «Ничего» или же: «Мы играли». Если вы все-таки хотите во что бы то ни стало допытаться, как же он проводит время в садике, задавайте ему точные, конкретные вопросы. Тогда ребенок почувствует, что жизнь детского сада вам близка и понятна, и захочет, чтобы вы тоже приняли в ней участие. Кроме того, разрыв между детским садом и домом вы можете сделать менее ощутимым, если будете иной раз приглашать в гости его товарищей. А подметив, что больше всего нравится делать вашему ребенку в детском саду, постарайтесь и дома предложить ему такие же интересные занятия и развлечения.
Конечно, хорошо приучать ребенка к пунктуальности во времени, не опаздывать в детский сад, только не стоит в этом усердствовать.
Не спешите, выбирая для вашего ребенка детский сад, а будьте наблюдательны и рассудительны. Дело даже не в том, что выбор этот имеет серьезное значение. Важно другое - плохо, если придется слишком часто менять садик. И в самом деле, лучше, если ребенок посещает все время один и тот же детский сад. Один раз поменять его - не страшно, но шесть или семь раз - это уже вредно.
Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим дополнением вашему дому, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью,

Как проверить, насколько готов ребенок к поступлению в дошкольное учреждение?

Для этого ответьте на следующие вопросы: 1. Какое общение: эмоциональное или предметное - предпочитает малыш?

Как ведет себя ребенок при расставании и встрече с близкими?

Каков уровень развития самостоятельной игровой деятельности ребенка (простые манипуляции, игровые действия)?

Нужна ли ребенку ваша помощь в игре? Каким образом он выражает потребность в сотрудничестве с вами?

Как ведет себя ребенок в ситуации практического взаимодействия, как выполняет поручения: убрать на место игрушки, одежду, принести что-либо, помочь в каком-либо деле?

Как реагирует малыш на появление в привычной для него
обстановке незнакомого взрослого: подходит ли к нему, если тот подзывает ребенка; есть ли в поведении ребенка элементы конфликтности?

Каким образом ребенок налаживает контакты с «чужими» взрослыми?

Как относится ребенок к сверстникам: выражает ли он радость, активен ли в игре, как реагирует на инициативу других?

Если ваш малыш любит играть вместе с вами, спокойно переносит разлуку, может занять себя каким-либо делом, обращаясь за помощью в случае необходимости, охотно выполняет ваши просьбы и умеет совершать простые действия по самообслуживанию, охотно идет на контакт с незнакомыми людьми, активен и доброжелателен по отношению к сверстникам, вы можете не беспокоиться о том, что у него возникнут трудности при поступлении в дошкольное учреждение - он готов к изменениям в своей жизни.

Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать впервые детский сад

Настроить ребенка на мажорный лад. Внушить ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Щадить его ослабленную нервную систему.

На время прекратить походы в цирк, театр, гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

Как можно раньше сообщить врачам и воспитателям о личностных особенностях малыша.

Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать за детские капризы.

При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу.

При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания врача.

Расставайтесь с ребенком в детском саду с довольной улыбкой, без длительных объятий и поцелуев. Поцелуйте ребенка, скажите, что вы зайдете за ним после, и, улыбаясь, уходите независимо от того, кричит он или умоляет вас остаться.

Уходите всегда открыто. Всегда следует сказать, что вы уходите, но вернетесь позже.

Дайте ребенку свои фотографии. Особенно хороши будут те, где вы сфотографированы на рабочем месте. Они будут напоминать малышу, что вы тоже сейчас работаете.

Пусть возьмет с собой маленькую любимую игрушку. Это часто действует успокаивающе.

Неожиданным, но действенным средством может оказаться след вашей губной помады на руке ребенка. Это будет напоминать ему о вас, и ребенок не почувствует себя одиноким.

Как не надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать впервые детский сад

В присутствии ребенка не следует говорить плохо о детском саде.

«Наказывать» ребенка детским садом и поздно забирать домой.

Мешать его контактам с детьми в группе.

Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему.
Водить ребенка в многолюдные и шумные места. Все время кутать, одевать не по сезону.
Конфликтовать с ним дома.
Наказывать за детские капризы.
В воскресные дни резко менять режим ребенка.
Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.
Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка.
Не выполнять все предписания врача.

ПРОБЛЕМЫ ПРЕДШКОЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ

Психологическая готовность ребёнка к обучению в школе является важнейшим итогом воспитания и обучения дошкольника в семье и детском саду. Её содержание определяется системой требований, которые школа предъявляет к ребёнку. Эти требования заключаются в необходимости ответственного отношения к школе и учёбе, произвольного управления своим поведением, выполнения умственной работы, обеспечивающей сознательное усвоение знаний, установление со взрослыми и сверстниками взаимоотношений, определяемых совместной деятельностью.

Необходимо помнить, что под «готовностью к школе» понимают не отдельные знания и умения, но их определённый набор, в котором должны присутствовать все основные элементы, хотя уровень их развития может быть разным.

Какие же составляющие входят в набор «школьной готовности»? Это прежде всего мотивационная готовность, интеллектуальная готовность, волевая готовность, а также достаточный уровень развития зрительно-моторной координации.

Мотивационная готовность - это наличие у детей желания учиться. Большинство родителей почти сразу ответят, что их дети хотят в школу и, следовательно, мотивационная готовность у них есть. Однако это не совсем так. Прежде всего, желание **пойти** в школу и желание **учиться** существенно отличаются друг от друга. Ребёнок может хотеть в школу, потому что все его сверстники туда пойдут, потому что слышал дома, что попасть в эту гимназию очень важно и почётно, наконец, потому, что к школе он получит новый красивый портфель, пенал и другие подарки. Кроме того, всё новое привлекает детей, а в школе практически всё: и классы, и учительница, и систематические занятия - являются новыми. Однако это ещё не значит, что дети осознали важность учёбы и готовы прилежно трудиться. Просто они поняли, что статусное место школьника гораздо важнее и почётнее, чем дошкольника, который ходит в детский сад или сидит с мамой дома. Дети в 6 лет уже хорошо понимают, что вы можете отказать им в покупке куклы или машинки, но не можете не купить ручку или тетрадки, так как покупка, например, Барби диктуется только вашим добрым отношением к ребёнку,
а портфеля или учебника - обязанностью перед ним. Точно так же дети видят, что взрослые могут прервать их самую интересную игру, но не мешают старшим братьями или сестрам, когда те засиживаются за уроками. Поэтому ваш ребёнок и стремится в школу, так как хочет быть взрослым, иметь определённые права, например, на ранец или тетрадки, а также закреплённые за ним обязанности, например, рано вставать, готовить уроки (которые и обеспечивают ему новое статусное место и привилегии в семье). Пусть он ещё полностью не осознаёт, что, для того чтобы приготовить урок, ему придётся пожертвовать, например, игрой или прогулкой, но в принципе он знает и принимает тот факт, что уроки нужно делать. Именно это стремление стать школьником, выполнять правила поведения школьника и иметь его права и обязанности и составляют «внутреннюю позицию» школьника.

Важно рассказывать детям о том, что именно значит быть школьником, почему он становится более взрослым, поступив в школу, какие обязанности он будет там выполнять. На доступных примерах можно показать важность уроков, оценок, школьного распорядка.

Если вы хотите помочь ребёнку учиться в школе радостно, начните со следующего: расскажите, что значит быть школьником и какие обязанности появятся в школе;
на доступных примерах покажите важность уроков, оценок, школьного распорядка;
испытывайте интерес к содержанию занятий, к получению новых знаний;

воспитывайте произвольность, управляемость поведения;
никогда не говорите о том, что в школе неинтересно, что это напрасная трата времени и сил.
Взаимодействие с ребёнком, контакт с ним, естественно, исключают авторитарность, диктаторство, угрозы: «Вот пойдёшь в школу - там тебе покажут!», «Только посмей мне двойки приносить!». Нужно прививать ребёнку уважительное отношение к учебному труду, подчёркивать его значимость для всех членов семьи. Непременно должна быть внесена оптимистическая нотка, показывающая уверенность родителей в том, что учёба пойдёт успешно, что первоклассник будет прилежно и самостоятельно выполнять все школьные требования.
Интерес к внешней стороне учёбы, к процессу обучения, то есть к школе, к школьным принадлежностям, к правилам поведения в школе является первым этапом развития мотивационной готовности. Конечно, такой интерес недолог, и он быстро (в течение 2-3 месяцев) исчезает. Именно тогда и должен возникнуть интерес к содержанию занятий, к получению новых знаний, то есть должна появиться собственно познавательная мотивация. Однако это уже зависит от того, как и чему ребёнок будет учиться в школе. Мы говорим только о готовности, то есть о состоянии, которое предшествует приходу в школу. В этот момент стремление в школу и готовность соблюдать школьные обязанности и правила и являются главными составляющими, основой психологической готовности к школе, основой того, что в новой обстановке ребёнок будет чувствовать себя комфортно. Без такой готовности, как бы хорошо ребёнок ни умел читать и писать, он не сможет хорошо учиться, так как школьная обстановка, правила поведения будут ему в тягость, он будет стараться выйти любой ценой из этой неприятной ситуации. Это может быть отвлечение во время урока, уход в свои мечты, интерес только к переменкам, где можно играть и шалить вволю, негативное отношение к товарищам или учительнице. Так или иначе, но такое состояние будет мешать вашему ребёнку учиться, как бы хорошо ни готовили его к занятиям дома.
Интеллектуальная готовность. Многие родители считают, что именно она является главной составляющей психологической готовности к школе, а основа её - это обучение детей навыкам письма, чтения и счёта. Это убеждение и является причиной ошибок родителей при подготовке детей и их разочарований при отборе в школу.
На самом деле интеллектуальная готовность не предполагает наличия у ребёнка каких-то определённых сформированных знаний и умений (например, чтения), хотя, конечно, начальные навыки у ребёнка должны быть. Однако главное - это наличие у ребёнка более высокого психологического развития, которое и обеспечивает произвольную регуляцию внимания, памяти, мышления, даёт возможность ребёнку читать, считать, решать задачи «про себя», то есть во внутреннем плане.
Для нормального развития детям необходимо понять, что существуют определённые знаки (рисунки, чертежи, буквы или цифры), которые как бы замещают реальные предметы. Можно объяснить ребёнку, что для того, чтобы посчитать, сколько машинок в гараже, не обязательно перебирать сами машинки, но можно обозначить их палочками или кружочками и посчитать эти палочки - заместители машинок. Для решения более сложной задачи можно предложить детям построить чертёж, который помог бы представить условие задачи и решить её на основе данного графического изображения.
Постепенно такие рисунки-чертежи становятся более условными, так как дети, запоминая этот принцип, могут уже как бы нарисовать данные обозначения (палочки, схемы) в уме, в сознании. Наличие этих внутренних опор и знаков реальных предметов и даёт возможность детям решать в уме уже достаточно сложные задачи, улучшать память и внимание, что необходимо для успешной учебной деятельности. К сожалению, не всегда дети обладают хорошей механической памятью. Можно поиграть с ребёнком в игры, в которых надо придумать какие-то обозначения для каждого слова, части рассказа или стихотворения. Вначале взрослый даже может рисовать эти обозначения, а потом, глядя на них, ребёнку будет намного легче выучить нужный материал. Постепенно один знак будет вбирать в себя всё большее количество материала, а в конце детям уже будет не нужна «шпаргалка», то есть листочек с рисунками, так как все необходимые знаки они будут хранить в уме.

Такие игры помогают в развитии не только памяти, но и внимания, организации деятельности детей. Эти упражнения развивают и мышление детей, так как они учатся выделять главное не только в какой-то работе, но и в предметах окружающего мира, то есть фактически у них формируется операция обобщения одна из основных операций логического мышления, усваиваются необходимые понятия.

Волевая готовность требуется для нормальной адаптации детей к школьным условиям. Речь идёт не столько об умении ребят к ним подстраиваться, сколько об умении слушать, вникать в содержание того, о чём говорит взрослый. Дело в том, что ученику нужно уметь понять и принять задание учителя, подчинив ему свои непосредственные желания и побуждения. Для этого необходимо, чтобы ребёнок мог сосредоточиться на инструкции, которую получает от взрослого. Можно развивать такое умение и дома, давая детям разные (вначале несложные) задания. При этом обязательно нужно просить детей повторить слова взрослого, чтобы убедиться в том, что они всё услышали и правильно поняли. В более сложных случаях можно предложить ребёнку объяснить, зачем он будет это делать, можно ли выполнить порученное задание разными способами. Если даётся несколько заданий подряд (или если ребёнок затрудняется в выполнении сложного задания), можно прибегнуть к схеме-подсказке, то есть к рисунку.

Для тренировки волевой готовности хороши и графические диктанты, в которых дети рисуют в определённой последовательности кружки, квадраты, треугольники и прямоугольники под диктовку или по заданному образцу. Можно также попросить ребёнка подчёркивать или вычёркивать определенную букву или геометрическую фигуру в предложенном тексте. Эти упражнения развивают внимание детей, их умение сосредоточиться на задании, а также их работоспособность. Если ребёнок быстро устаёт, забывает последовательность фигур или букв, которые надо вычёркивать, начинает отвлекаться, что-то чертить на листочке бумаги с заданием, можно облегчить ему задачу, сказав, что ему осталось нарисовать ещё одну или две строчки (или подчеркнуть ещё 5-10 букв).

Если деятельность ребёнка нормализуется, можно говорить о наличии волевой готовности, хотя и не очень хорошо развитой. Если же ребёнок так и не может сосредоточиться, волевая регуляция поведения у ребёнка отсутствует, он не готов к школьным занятиям. Значит, надо продолжать с ним выполнять тренировочные упражнения и прежде всего учить его слушать слова взрослого.

Чтобы успешно учиться в 1 классе, ребёнок должен уметь понимать учебную задачу, то есть способ деятельности, который предлагает учитель. Для этого необходимы произвольность внимания, умение планировать и контролировать свою деятельность. Помимо этого ребёнок должен уметь различать цвет и форму, уметь скопировать фигуру, уверенно держать карандаш, уметь отвечать на вопросы: «Почему?», «Что..., если...», «Если..., то...», то есть уметь решать простые логические задачи.

У детей шестилетнего возраста, готовых к школе, должны быть сформированы элементарные математические представления: они должны уметь определять положение предметов на плоскости, знать слова, обозначающие местоположение, и правильно понимать их значение - впереди, сзади, справа, слева, сверху, снизу, над, под, за, перед. Проверьте в этом ребёнка, играя с ним.

Кроме того, ребёнок должен различать и правильно называть основные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник), сравнивать и различать предметы по величине (больший, меньший, больше, меньше, равно). Как правило, все шестилетние дети считают до 10, но не все видят, что в словах (один, два, три, ...) воплощено количество, а значит, не вполне понимают смысл этих слов. Сформировать все эти знания и математические представления в один присест невозможно, но и специального времени для этого нужно не так уж и много. Накрываете на стол - можно потренироваться в определении местоположения (тарелка в середине, вилка слева, нож справа). При этом обязательно следите за правильным произношением слов и их употреблением. При желании такие занятия можно проводить где угодно и на каком угодно материале.

Мы часто стараемся заранее научить ребёнка читать, писать, считать, тратим на это массу сил и энергии. А в школе оказывается: нет у ребёнка главного - умения сосредоточиться на выполнении какого-либо задания хотя бы минут на 10-15.
А осознаём ли мы, взрослые, что поза человека, длительно сидящего за столом, поза пишущего требует от ребёнка невероятных усилий? Опытные педагоги специально обучают детей этим позам.
Немаловажное значение имеют навыки самообслуживания, которые приобрёл ребёнок при поступлении в школу: умеет ли он убрать постель, игрушки, привести себя в порядок, завязать шнурки на ботинках, застегнуть сандалии, может ли за столом вести себя «как следует», или его приходится кормить от дельно. Именно эти умения будут положены в основу самоорганизации при выполнении учебных заданий.
Очень важен для школы уровень координации движений пальцев, кисти, всей руки, а также уровень зрительно-моторных координации, умение правильно видеть (воспринимать) фигуры, расположенные на плоскости, соотносить собственные движения с требуемой траекторией движения, то есть с той формой и величиной фигуры, которые нужно скопировать (перерисовать). Обратите внимание на точность копирования - величину, соотношение штрихов, взаимное расположение, ровность линий. Если ребёнок путает верх и низ, правое и левое расположение штрихов, если линии «дрожат», если фигуры сильно увеличены или уменьшены, если нарушена координация, то необходимы специальные тренировочные занятия.
Развитию тонких двигательных координации очень способствует рисование, штриховка, раскрашивание (но небольших) поверхностей, нанизывание бусинок, лепка, определение «вслепую» форм предметов - сначала самых простых, потом посложнее. В быту эти навыки хорошо развиваются при застёгивании и расстегивании пуговиц, молний, завязывании и развязывании узелков, шнурков и любых узлов.
Очень важный элемент готовности к школе - умение ребёнка работать по инструкции. Посмотрите, как он работает с конструктором, с заводными и сложными игрушками, как выполняет ваши указания. Если видите, что ребёнок без отвлечения работать не может, на инструкцию не обращает внимания или быстро её забывает, не списывайте это на возраст и не надейтесь, что «со временем пройдёт». Занятия, направленные на умение действовать по инструкции, проводить не очень просто - наберитесь терпения. Вам придётся настойчиво и спокойно возвращать ребёнка к той задаче, которую поставили. Но не проводите эти занятия, если ребёнок устал, перевозбуждён или не окреп после болезни. Лучше, если вы не будете заставлять ребёнка, а используете всесильные возможности игры. Гораздо легче привлечь его внимание и повысить ценность занятия, если работа эта будет не одноразовой, а переходящей - от одного дня к следующему. Например, с девочками можно кроить одежду для кукол, а с мальчиками строить флот, гараж и т. п. Старайтесь избегать укоряющего тона, окриков и одёргиваний. Недопустимы и такие выражения: «Сколько раз повторять одно и то же», «Опять ты делаешь не так». Не забудьте похвалить ребёнка за хорошо выполненную работу - даже если сделано не всё и не совсем так - «сегодня уже лучше, но ты забыл...».
Не менее важное условие подготовленности ребёнка к школе - умение жить в коллективе, считаться с интересами окружающих людей. Если ребёнок ссорится по пустякам, не умеет правильно оценивать своё поведение, ему трудно привыкать к школе.
Успехи в обучении напрямую зависят от состояния здоровья ребёнка. Ежедневно посещая школу, малыш привыкает к ритму её жизни, к распорядку дня, учится выполнять требования учителей. Частые заболевания выбивают его из привычного ритма школьной жизни, ему приходится догонять класс, и от этого многие дети теряют свои силы.
Всем родителям необходимо своевременно проверить сына или дочь у логопеда. Вовремя начатые занятия по коррекции звукопроизношения помогут ребёнку исправить дефекты речи. Иначе под влиянием заикания, картавости, шепелявости и других дефектов речи ребёнок становится стеснительным, замкнутым. Кроме того, дефекты речи затрудняют овладение грамотой, тормозят формирование навыка правильного письма по слуху.
Наибольшие трудности в младших классах испытывают дети, не умеющие связно, последовательно и ясно излагать свои мысли, объяснять то или иное явление. Трудно и тем детям, которым впервые приходится постигать смысл слов «надо» и «нельзя».

Школьное обучение - это непрерывный процесс общения. Круг общения младшего школьника значительно расширяется: незнакомые взрослые, новые сверстники, старшеклассники. Психологами и педагогами замечено, что дети быстрее и легче адаптируются к школьному обучению, если умеют общаться.

У детей надо сформировать следующие навыки общения:

умение слушать собеседника, не перебивая его;

говорить самому только после того, как собеседник закончил свою мысль;

пользоваться словами, характерными для вежливого общения, избегая грубостей и вульгаризмов.

Часто родители жалуются, что дети, разговаривая между собой, перебивают друг друга и вместе с тем стесняются обратиться к чужому человеку, не умеют разговаривать по телефону. Преодолеть эти недостатки помогут игры, в которых участвуют не только дети, но и взрослые. Чтобы провести эти игры, нужны 2 игрушечных телефона или их предметы-заместители. «Мама звонит дочке (сыну)», «Внучка поздравляет деда», «Нужно вызвать врача к заболевшему братишке», «Узнать, какой фильм идёт в кинотеатре», «Приглашаем в гости друзей» -эти и другие ситуации, разыгранные вами с ребёнком, формируют у него умение вести диалог, разговаривать со взрослыми, сверстниками.

В годы, предшествующие обучению в школе, родителям важно создать условия для общения дошкольников с их сверстниками. Организация различных развлечений, детских праздников, разнообразных игр должна стать хорошей традицией каждой семьи. Дети учатся жить в коллективе, уступать, делать другим приятное, помогать, подчиняться, лидировать.

Родители должны не только научить ребёнка слушать других, но и признавать его право на собственное мнение. Общение не может строиться на основе авторитарного давления на ребёнка и подчиняться формуле «Взрослый всегда прав, потому что взрослый». Обязательно спорьте с детьми, учите их доказывать свою точку зрения, но и сами не стесняйтесь признавать свои ошибки, извиняться. Всё это - залог того, что общение в любой среде не будет доставлять вашему ребёнку огорчения.

В 1 классе детей учат не только писать, читать и считать, но умению учиться и основам теоретического мышления. Что же такое умение учиться и чем оно отличается от умения читать, считать и писать?

Ребенок, который умеет учиться:

понимает, что он чего-то не умеет, не может, приучен говорить об этом с учителем, не считает зазорным сказать: «Я не понял вопрос», «Я забыл в какую сторону пишется буква «Ю»;

умеет отличить новую задачу от старой и задумывается над

тем, как её решить, а не спешит с первым попавшимся ответом;

отличает вопрос, на который можно ответить, поразмыслив, посмотрев, «понюхав, пощупав», от вопроса, на который

невозможно ответить без дополнительных знаний, извлечённых

из учебника и книг или добытых у взрослого;

может не просто сказать взрослому о своём незнании, неумении, непонимании в негативной манере («Я не знаю», «Я забыл», «У меня не получается»), но даже сформулировать причины своих трудностей, рассматривая предмет с разных точек зрения («Я не знаю марки этой машины: впереди она похожа на «Москвич», а сзади - на «Жигули», а не объявляющий с видом знатока, что это - «Жигули» новой модели).

Присмотритесь к своему ребёнку: есть ли у него эти качества? Если да, то будьте уверены, что, несмотря на кривоватые палочки в прописях и пока далеко не беглое чтение, он прекрасно справится со всеми школьными трудностями.

В последний год перед школой нужно постараться преодолеть все недоработки психологической подготовки ребёнка к обучению в школе. Внимательно наблюдайте, как ребёнок играет со своими сверстниками, умеет ли он подчиняться требованиям старших, умеет ли внимательно слушать, отвечать на вопросы, всегда ли доброжелательно относится к окружающим, и сделайте для себя правильные выводы.

Качества, которыми должен обладать ребёнок, чтобы учиться в 1 классе:

внимание, способность к длительному (15-20 минут) сосредоточению;

хорошая память;

сообразительность;
любознательность;
развитое воображение;
начальные навыки чтения, счёта, письма;
физическая ловкость;
волевые качества (способность выполнять не только привлекательную работу);
организованность, аккуратность;
дружелюбие, умение общаться с другими детьми и взрослыми.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ

Кто должен осуществлять подготовку ребенка к школе? Психологам часто приходится слышать вопрос: кто же должен осуществлять подготовку ребёнка к школьному обучению, кто отвечает за успешное обучение в начальных классах - родители, воспитатели детского сада и учителя, школа?

Родители дошкольников, посещающих детские сады, часто рассчитывают на то, что дети будут подготовлены к школе силами воспитателей.

Действительно, специально организованные занятия помогают детям подготовиться к школе, но без помощи родителей такая подготовка не будет качественной.

Опыт показывает, что никакое самое хорошее детское учреждение - ни детский сад, ни начальная школа - не могут полностью заменить семью, семейное воспитание. В дошкольном учреждении детям прививают многие полезные навыки, учат рисованию, счёту, письму и чтению. Но если занятиями ребёнка не интересуются в семье, не придают им должного значения, не поощряют усердия и прилежания, ребёнок тоже начинает относиться к ним пренебрежительно, не стремится работать лучше, исправлять свои ошибки, преодолевать трудности в работе. Некоторых детей такое невнимание родителей глубоко обижает, они перестают быть искренними и откровенными. Наоборот, интерес родителей к делам дошкольника и первоклассника придаёт особое значение всем достижениям ребёнка. Помощь в преодолении трудностей, возникающих при выполнении любого рода занятий, принимается всегда с благодарностью и способствует близости родителей и детей.

Правила создания позитивной обстановки в обучении:

Дошкольник учится в игре, где активно и равноправно участвуют родители.

Обучение требует систематичности: 10-15 минут каждый
день дадут больший результат, чем час-два в выходные дни.

Необходимо учитывать принцип «от простого к сложному», то есть нельзя сразу научить ребёнка всему, что вы знаете и умеете, каждый новый элемент добавляется постепенно, когда предыдущие знания, умения уже усвоены. Если ребёнок отвечает неуверенно, то вернитесь к простым заданиям, играм, изменяя их содержание, но оставляя цель. Например: учите распознавать и называть цвета. Когда один цвет усвоен, добавляется новый, а прежний закрепляется в игре «Чего не стало?».

Не забывайте оценивать успехи, а при неудачах одобряйте действия ребёнка словами: «Если бы ты сделал так (показ, объяснение), то было бы ещё лучше».

Старайтесь не создавать у ребёнка впечатления, что занятия и игры с ним являются смыслом вашей жизни, поэтому играйте с малышом, например, во время приготовления ужина на кухне («Чего не стало?», «Что изменилось?»), по дороге в детский сад, в машине, в автобусе («Слова-города» и др.).

Дети эмоционально отзывчивы, поэтому если взрослому не хочется играть в какую-то игру или он плохо себя чувствует, то лучше отложить занятие. С плохим настроением, через силу не играйте с ребёнком. Пользы это не принесёт. Игровое общение должно быть интересным и для ребенка, и для взрослого.

В этом случае создаётся положительная атмосфера для усвоения и развития.

Не опережающее изучение программы 1 класса, а всестороннее развитие ребёнка должно стать содержанием умственной подготовки будущих первоклассников. Постарайтесь создать в семье атмосферу радостного ожидания первого школьного дня.

Можно смело сказать: первостепенную роль в готовности ребёнка к обучению играет запас знаний, который он с помощью взрослых и самостоятельно приобрёл за первые 6-7 лет своей жизни.
Каждому первокласснику необходимы знания о жизни страны, о родном городе, о труде взрослых членов семьи, о природе родного края. В процессе приобретения этих знаний и формируется столь необходимая первокласснику интеллектуальная активность, рождается радость познания.
Развивайте наблюдательность. Наблюдения обогащают ребёнка верными, яркими образами окружающей действительности, служат основой формирования представлений и понятий. Наблюдение является основой мышления школьников. В процессе наблюдения и отчёта о наблюдениях развивается речь детей.

Как организовать подготовку ребенка к школе?

Подготовку к школе нужно организовать как непродолжительные приятные для ребёнка занятия. Разнообразные игры, рисование, лепка, конструирование, прослушивание и пересказ, проигрывание сказок, пение - всё это прекрасная подготовка к школе. Можно вводить непродолжительные занятия по книгам (сейчас в продаже большой выбор пособий для детей), но, занимаясь, побуждайте ребёнка думать, объясняя свои выводы.
Никогда не ругайте ребёнка во время занятий. Если у ребёнка что-то не получается или он чего-то не понимает, поставьте задачу, решая которую, ребёнок усвоит материал. Искусство и трудность для взрослого - не словами объяснять ребёнку материал, а придумывать такие задания, выполняя которые, ребёнок понимал бы, что к чему. Если ребёнок не понимает что-то, чаще всего - это ошибки взрослого (неправильное объяснение материала).
Помните, ребёнок 5-6 лет не может работать долго, 15-20 минут - вот предел, а потом он должен отвлечься. Играя с ребёнком, выполняя упражнения, не слишком утомляйте его. Следите за его реакцией и либо меняйте ход занятия, либо дайте ребенку отдохнуть.
Проявляйте положительный интерес к занятиям ребёнка, расспрашивайте его, что он делал, что узнал, как он узнал, что ему понравилось.
Важно привить ребёнку веру в свои силы. Хвалите его, ни в коем случае не ругайте за допущенные ошибки, а только показывайте, как их исправить, как улучшить результат, поощряйте поиск решения.
Стимулируйте интерес ребёнка к окружающему миру. Задавайте ребёнку вопросы, приучайте его рассказывать о своих впечатлениях, об увиденном.
Организовывайте коллективные игры детей, в которых есть активное речевое общение.
Не старайтесь «натренировывать» ребёнка на выполнении заданий, а организовывайте работу так, чтобы ребёнок понял способ решения задания. Работайте над пониманием материала, а не только над его запоминанием, скоростью ответов, действий.
Развивайте образные представления ребёнка. Этому способствует конструирование, изобразительная деятельность, слушание и пересказ сказок, сочинение сказок.
Для развития крупных движений, координации движений организовывайте подвижные игры, спортивные упражнения, но не соревнования, так как неудачи могут отпугнуть ребёнка, понизить его самооценку. Родителям рекомендуется почаще играть с ребёнком в мяч, волейбол, вместе кататься на лыжах, плавать и т. п.
Следует увеличить объём даваемых ребёнку пропедевтических, то есть вводных систематизированных знаний, особенно по математике. При этом не торопитесь с выработкой навыков, работать надо над пониманием материала, а не над скоростью, точностью и безошибочностью ответов на вопросы или выполнения каких-либо действий.
Чтобы ребёнок легко усваивал школьный материал, у него должна быть сформирована способность строить образные представления. Эта способность развивается в дошкольном возрасте при рисовании, конструировании, прослушивании сказок и пересказе их.
Для развития руки полезны такие занятия, как лепка из пластилина, глины, рисование, конструирование, пришивание пуговиц, плетение из бисера, вырезание из бумаги (но ножницы должны быть с закруглёнными безопасными концами), нанизывание бус.
Для развития навыков общения полезны ролевые игры, разыгрывание спектаклей.

Для развития инициативы у ребёнка давайте ему в игре роль лидера (капитана корабля, мамы, учителя, врача).

Как научить ребенка читать, считать, писать?

Любое обучение начинается с наблюдения и пробуждения интереса к данному виду деятельности. Движущая сила развития и обучения детей - их желание быть похожими на взрослых.

Когда ребёнку читают книги, он слушает и рассматривает картинки. Но наступит момент, когда начнёт самостоятельно перелистывать любимую книгу, по памяти сопровождать иллюстрации проговариванием текста. Тогда он объявляет всем, что «читает».

Родители могут использовать появившееся желание. Делается это так. Сначала ребёнок вместе со взрослым рассматривает крупные буквы и называет звуки, которые они обозначают. Не надо объяснять детям, что их учат читать, иначе некоторые, особенно упрямые, сразу же станут сопротивляться. Затем вместе можете нарисовать буквы и раскрасить их (изображайте только печатные буквы). Это уже обучение письму. Про буквы можно сочинять истории, одушевлять их. А потом буквы «подружатся», например: М-И; М-А; М-У… Так происходит чтение согласной буквы с различными гласными. Ребенок научился читать по слогам! Не торопите ребёнка, продолжайте читать ему книжки с яркими картинками и крупными буквами. Старайтесь сопровождать текст пальцевым слежением, то есть проводите своим пальцем по читаемым строчкам. Это ускорит процесс обучения.

Здесь необходимо отметить, что оптимальный возраст начала обучения зависит от индивидуальности ребёнка. Если малыш познал приёмы чтения, но не желает упражняться в этом, предложите ему игру «Записки с секретом», где печатными буквами взрослый, а затем и сам ребенок, указывает нахождение чего-то интересного. Например: «КОНФЕТА В ВАЗЕ НА СТОЛЕ».

Счёту надо обучать тоже постепенно. Но, называя цифру, обязательно соотносите её с количеством предметов. Иначе у малыша нарушается развитие понятия «число». Проговаривание цифр скороговоркой не является показателем развития у ребёнка математических умений. В быту, в домашних условиях малыш закрепляет счёт, помогая накрывать на стол. Пусть ребёнок считает игрушки, этажи, подъезды. Иногда нужно создавать условия решения задач («Нас трое, а две ложки. Сколько не хватает?»). Тогда счёт станет для него привычным и понятным.

Начиная писать или рисовать цифры и буквы, ребёнок может изображать их «зеркально». Не удивляйтесь. Перевёрнутые цифры, буквы сравнивайте с образцами, и у дошкольника по-степенно это пройдёт.

Когда ребёнок рисует, пишет левой рукой, понаблюдайте за ним. Если, играя, одеваясь, он действует активнее левой рукой, то, скорее всего, писать этой рукой ему будет удобнее, чем правой. Никогда не заставляйте использовать правую руку. Этим можете нанести большой вред психике малыша. При возникновении сомнений проконсультируйтесь у специалистов (психологов, психоневрологов).

Чем ещё можно помочь ребёнку, чтобы облегчить его вхождение в новую жизнь? Используйте те игровые приёмы и упражнения, которые доступны и интересны ребёнку, которые разносторонне подготовят интеллектуальные психические процессы к предстоящей школьной нагрузке.

Надо ли учить ребенка писать письменными буквами?

Нет, ни в коем случае. У ребёнка ещё слабая рука, плохо развита мелкая мускулатура. Лучше помогите ему овладеть «ручной умелостью». И для этого совсем не обязательно писать. Пусть рисует, раскрашивает, выкладывает мелкую мозаику, помогает перебирать крупу, вышивает, вяжет - это и есть подготовка руки к письму. А уже незадолго до учёбы попробуйте поиграть в школу. «Будем писать диктант, только вместо букв ᵃ буду диктовать тебе, как нарисовать специальный узор. Будь внимателен, не пропусти ничего: проведи линию по двум клеточкам вправо, потом по двум клеточкам вниз, затем две клеточки вправо, две клеточки вверх» и т. д. Это полезно не только для рук, но и для умения точно выполнять задание взрослого.

Начать раскрашивать картинки, аккуратно штрихуя поле, можно значительно раньше. Но не давайте ребёнку сразу большую картинку. Начните с раскрашивания, например, воздушного шарика. И покажите, как это нужно правильно делать, обратите внимание малыша, как аккуратно и медленно вы работаете, как следите за тем, чтобы карандаш не заходил за контур.

Конечно, рисуя, раскрашивая, перебирая мелкие предметы, ребёнок не научится писать. Но разовьётся его рука, она станет умелой, легко справляющейся с карандашом, фломастером, иголкой, разовьётся зрительный контроль за движением руки, и вы увидите, как легко овладеет ваш ребёнок письмом в 1 классе.

Надо ли играть с ребенком старшего дошкольного возраста?

Те родители, которые думают, что чем ближе ребёнок к школе, тем меньше он должен играть, совершают большую ошибку. Психологи и педагоги обеспокоены не тем, что дошкольники много играют, а тем, что они переходят из сада в школу «не наигравшись», что игры детей 5-6 лет примитивны и неинтересны.

Почему же так важно играть с ребёнком, особенно в годы подготовки к школе?

В игре дети:

учатся применять имеющиеся у них знания;

ставятся перед необходимостью поиска новых знаний;

получают богатый чувственный опыт, прежде всего касающийся свойств и качеств разнообразных предметов, окружающих их. В игре развиваются все психические процессы внимание, память, мышление, речь и, что особенно существенно, воображение.

Взрослым важно руководить игровой деятельностью ребёнка. Во-первых, для того, чтобы игра была более целенаправленной, интересной и развивающей. Во-вторых, игра требует партнёров, а заинтересованный взрослый - хороший игровой партнёр. В-третьих, игра - своеобразное общение, а участие в нём родителей доставляет ребёнку большую радость.

Наиболее полезны для подготовки детей к школе игры, которые:

формируют внимание, память, сосредоточенность («Кто ушёл?», «Что изменилось?», «Что спрятали?», «Какой картинки не хватает?», «Сделай так же»);

развивают детские представления о качествах и свойствах предметов («Что из чего сделано», «Магазин "Ткани"», «Угадай на ощупь», «Угадай на вкус», «Найди такой же предмет» (по цвету, величине, форме);

развивают логическое мышление («Что сначала, что потом», «Времена года», шашки, шахматы, «Сравни по величине») и речь («Слова наоборот», «Синонимы», «Придумывание стихов»).

Несколько советов, как организовать игру:

Никогда не отказывайтесь поиграть с ребёнком, даже если вам некогда. Обязательно находите (лучше заранее) время для совместной игры.

Подбирайте игры не слишком трудные, но и не слишком лёгкие, так как интерес падает в том и в другом случае.

Подробно объясняйте правила игры. Будьте объективны в оценке игрового результата.

Поддерживайте ребёнка, если игра «не клеится», хвалите за честное стремление к победе.

Придумывайте новые игры вместе с ребёнком. Дайте ему возможность самому придумывать разные варианты одной игры.

Занимаясь дома с ребёнком, почаще берите себе роль ученика, а не учителя. Превратитесь в совсем глупенького, непонимающего первоклашку и задавайте ребёнку различные вопросы («Почему?», «Зачем?»).

Что делать при отсутствии у ребенка интереса к чтению

Если родители всерьез обеспокоены недостаточно заинтересованным отношением ребенка к чтению, им могут пригодиться советы американского психолога В. Уильямса.

Вот некоторые из них:

Наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию.

Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т. п.

Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.

Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т. п.).

На видном месте дома повесьте список, где будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок).

Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т. п.).

В доме должна быть детская библиотечка.

Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей еще что-то прочитать об этом (например, книги о динозаврах или космических путешествиях).
Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой поставлен фильм.
По очереди читайте друг другу рассказы или смешные
истории. Развлекайте себя сами вместо того, чтобы смотреть телевизор.
Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать.
Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им.
Поощряйте чтение детей вслух, когда это только воз можно, чтобы развивать их навык и уверенность в себе.
Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают.
Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже гороскопов, комиксов, обзоров телесериалов - пусть дети чаще читают все что угодно!
Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них появляется ощущение законченности и удовлетворения.
Пусть дети читают каждый вечер (перед тем как уснуть).

АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ

Основные показатели благоприятной адаптации ребёнка к школе:
формирование адекватного поведения;
установление контактов с учащимися и учителем;
овладение навыками учебной деятельности.
Школа - совершенно новые условия жизни и деятельности ребёнка, это большие физические и эмоциональные нагрузки. Изменяется вся жизнь: всё подчиняется школе, школьным делам и заботам. Начало обучения - очень напряжённый период ещё и потому, что школа с первых же дней ставит перед ребёнком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыду-щим опытом, но требующих максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Трудно всё: и сам режим учебных занятий (с перерывами не «когда хочется», а через долгих 35-40 минут), и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определённой позе и просто сидеть так долго.
Одна из основных задач, которые ставит перед ребёнком школа, - это необходимость усвоения им определённой суммы знаний, умений и навыков. И несмотря на то, что желание учиться практически одинаково у всех детей, реальная готовность к обучению очень различна. Поэтому у ребёнка с недостаточным уровнем интеллектуального развития, плохой памятью,
низким уровнем развития произвольного внимания, воли и других качеств, необходимых при обучении, будут очень большие трудности в процессе организации учебной деятельности.
Характер протекания адаптации во многом зависит от здоровья ребёнка. Здоровые дети, как правило, без особого труда переносят изменение привычного образа жизни. В течение всего учебного года они сохраняют хорошее самочувствие, высокую, устойчивую работоспособность, успешно усваивают программу.
Таким образом, адаптация к школе - сложный и длительный процесс, очень напряжённый и ответственный. Успешность адаптации зависит от многих факторов: уровня психологиче-ского, физического и функционального развития, состояния здоровья. И всё это вместе определяет готовность к школе.

Выбор школы

Если есть возможность выбрать для ребёнка ту или иную школу из числа государственных или частных, прежде всего надо, во-первых, определить, какую пользу мы ждём от неё; во-вторых, понять, на что следует обратить внимание, чтобы оценить, устраивает ли нас данная школа.
Нет нужды говорить, что каждый родитель стремится дать своим детям нечто из ряда вон выходящее. Одних интересует, насколько серьёзное образование можно получить в данной школе, других особенно волнует социальный статус учеников, с которыми придётся общаться их детям. Прежде чем знакомиться с какой бы то ни было школой, нужно составить для себя чёткое представление, чего же мы хотим. Мнения людей относительно школы очень разные.

Если родители считают, что лучшей системой является та, в которой уделяется много внимания каждой отдельной личности, то их не устроят школы, где в классах много учеников. Если родители убеждены, что школы с первого же класса должны быть разделены на мужские и женские, их детям не подойдут учебные заведения, где мальчики и девочки учатся совместно. Во всех подобных случаях мнение взрослых не касается самой школы, а показывает, отвечает ли она их представлению о ней или нет.

Выбор школы не должен быть сложным. Отправляя учиться детей, мы надеемся, что они получат определённые сведения об окружающем мире, о людях, живущих на земле, о собственных способностях. Образование должно помочь стать достойными гражданами своей страны. Даже будь у нас возможность оставить детей дома, мы не смогли бы сами научить их всему тому, что они узнают в школе. Полученные там знания нужны, чтобы обобщить жизненный опыт, который дети приобретают с нашей помощью в семье. Совершенно очевидно также, что большинство школ заинтересовано в таких же результатах, какие хотели бы получить и мы.

О чем следует сказать учителю перед началом учебного года

Очень важно всё о своём ребёнке рассказать учителю. Ложный стыд и нежелание родителей сообщать учителю о тех или иных особенностях (и особенно - «слабостях») своего ребёнка усложняют не только работу педагога, но часто являются причиной трудностей самого ребёнка. Бывает, учителю требуется не один месяц, чтобы разобраться в причинах этих трудностей, а ведь могло хватить одного разговора.

Не забудьте рассказать:

о развитии и здоровье ребенка, особенно если у него есть
хронические заболевания, нарушения зрения и слуха;

как работает ребёнок (спокойно, целеустремлённо, быстро
отвлекается, рассеянный, скоро утомляется);

каковы особенности его поведения (спокойный, дисциплинированный, беспокойный, легковозбудимый, раздражительный, плохо управляемый); особо отметьте, если ребенок лени вый или левша;

как общается с окружающими (со взрослыми, с детьми);

что вы знаете об особенностях его мышления, памяти (воспринимает только конкретный материал, владеет абстрактными понятиями, может обобщать; память - хорошая или плохая);

как развита речь (произносит правильно все звуки, неправильно несколько звуков, заикается, пересказывает, употребляет распространённые предложения, пользуется эпитетами, речь бедная, односложная; умеет ли понять смысл картинки, рисунка, рассказа).

Если вы занимались или занимаетесь у логопеда, не забудьте сообщить об этом.

Предостережения родителям

Многие родители начинают думать об образовании ребёнка задолго до школы. Но редко кто из взрослых осознаёт реальную трудность и сложность школы. Не только учёбы как таковой, а всего комплекса учебных нагрузок - интеллектуальных, эмоциональных, физических.

Действительно, понимаем ли мы, взрослые, что учиться трудно? А главное - готовы ли мы к школьным трудностям и к школьным неудачам своих детей?

Школьные трудности неизбежны, но кто-то пройдёт их незаметно, а для кого-то они могут стать непреодолимым препятствием. Здесь многое зависит от взрослых, от их помощи и поддержки.

Подготовка к школе и школьные успехи взаимосвязаны. Чем больше наши старания до школы, чем больше внимания мы уделяем детям, тем выше родительский уровень притязаний, тем больше надежд, тем желаннее успехи, только успехи. К сожалению, желания родителей не столь уж часто совпадают с возможностями детей, очень горькими бывают разочарование, огорчение, растерянность, когда у малыша, на которого возлагали столько надежд, неудачи следуют одна за другой.

Родители в таких случаях часто бывают нетерпеливы, нетерпимы и эгоистичны, хотя оправдывают это «благими намерениями». Но какими бы ни были оправдания, раздражение, крики, выяснение отношений, наказания - всё это дополнительные стрессовые ситуации, это всегда ребячья боль от непонимания и обиды. Главное, что это только усугубляет трудности и создаёт новые проблемы.

Сейчас можно отдавать ребёнка в школу как можно раньше, но рассчитываем ли мы силы ребёнка? Кому-то по силам все школьные нагрузки и в 6 лет, а кому-то полезнее провести ещё годик дома или в детском саду. Не потому, что ребёнок к учёбе не готов, а потому что он не готов к школе, к существующей системе обучения, к тому объёму школьных нагрузок, с которыми он должен будет справиться. И дело здесь не только и не столько в уровне интеллектуального развития ребёнка, сколько в возрастных особенностях его функционального развития, в резервах его организма, в состоянии здоровья, но об этом мы почти не задумываемся.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе.

Следите за состоянием здоровья и занимайтесь реабилитацией всех выявленных отклонений.

Узнайте у воспитателей заранее, хотя бы за год, насколько «зрел» или «незрел» ребенок, или же проведите самостоятельно ориентировочный тест школьной зрелости ребенку дома. Если ребенок зрел, то всё равно психологически готовьте его к школе, ко всем трудностям, которые там ждут. Если малыш условно зрел и в состоянии учиться в обычной школе, необходимо попытаться как-то сделать «зрелыми» даже «незрелые» критерии, используя рекомендации психолога и педиатра. Если ребенок ваш недостаточно готов, ни в коем случае не добивайтесь, чтобы его по вашей просьбе записали в школу. Если ребёнок готов, вам надо выбрать только школу, необходимую ему, которую вам посоветуют на медико-психологической комиссии.

Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться, у него может что-то не сразу получаться, это естественно, ребенок имеет право на ошибку.

Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе найдите, за что можно было бы его по хвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

Ученье - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ИДЕАЛЬНОГО ПЕРВОКЛАССНИКА

1.Педагогическая готовность:

навыки чтения;
навыки письма;
навыки рисования;
звуковая культура речи (чистая речь);
умеет развернуто ответить на вопрос;
хороший словарный запас;
хорошая общая осведомленность.

2.Интеллектуальная готовность:

дифференцированность восприятия как основа мышления;
развито воображение;
хорошая ориентировка в пространстве и времени;

развито наглядно-образное мышление (умение выделять существенное в явлениях окружающей действительности, а также умение сравнивать их, видеть сходное и отличное);
развита тонкая моторика рук (владение карандашом, ручкой, ножницами, навыки рисования);
хорошая память;
развита регулирующая функция речи (выполняет словесные инструкции);
интеллектуальная активность (умение превратить учебную задачу в самостоятельную цель деятельности);
предпосылки абстрактно-логического мышления (способность понимать символы, формулировать вопросы, самостоятельно рассуждать, находить причины явлений и делать простые выводы).

3.Мотивационная готовность:

выраженность познавательных интересов;
стремление освоить роль школьника (хочет ходить в школу, иметь портфель и т. п.);
принятие системы требований, предъявляемой школой и учителем.

4.Эмоционально-волевая готовность:

умение управлять своим поведением (на уроке, во время перемены);
сохранение работоспособности в течение одного урока и в течение учебного дня;
эмоциональная устойчивость (регуляция эмоций);
произвольная регуляция внимания (концентрация, устойчивость, переключение внимания);
умение задерживать свои импульсы (например, не перебивать других в разговоре);
умение продлить действие, приложив к этому волевое усилие.

5. Коммуникативная готовность:

желание общаться со взрослыми и детьми;
умение установить контакт с учителем;
сохранение чувства дистанции;
способность к личностному контакту со взрослым (в противовес ситуативному);
умение устанавливать контакт со сверстниками;
умение войти в детский коллектив и найти свое место в нем;
умение выполнять совместную работу;
умение поддерживать равноправные взаимоотношения со сверстниками.

РОДИТЕЛИ, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

В современной психологической науке есть очень важное положение: если хочешь изменить поведение кого-либо, надо в первую очередь изменить свое поведение. И если родители принимают утверждение о том, что, только изменившись сами, они смогут изменить своего ребенка, то им будет интересно узнать, как это можно сделать.

«Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети так же, как дети «с комплексами», «забитые» или «несчастные», - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Мировая практика психологической помощи детям и их родителям показывает, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне разрешимы, если удается восстановить благоприятный стиль общения в семье. Предлагаемые ниже рекомендации помогут наладить благоприятную атмосферу в семье.

Начните с вопроса: «Обращаю ли я на себя внимание?». И как бы вы на него ни отвечали, предлагаем вам выполнить ряд упражнений, чтобы научиться еще лучше делать это.

1. Представьте себе всех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Прямо сейчас составьте их список. Когда вы напишите всех тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос: «Включил ли я в этот список себя?» И если не включили, то сделайте это прямо сейчас.

Убедившись, что вы включили себя в обязательный список людей, за которых вы несете ответственность, представьте, что у вас есть еще один ребенок, которому вы уделили мало внимания. Этот ребенок - часть вашего собственного внутреннего «Я». А теперь спросите себя, уделяли ли вы своему ребенку столько же времени, заботы и внимания, сколько отдавали другим людям, о которых вы заботитесь? Теперь

примите решение, что чем бы вам ни пришлось заниматься в жизни, вы всегда будете заботиться о вашем собственном внутреннем «Я».
Проведите самодиагностику и начните заботиться о себе прямо сейчас.

ТЕСТ «КАК ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ О СЕБЕ?»

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, приведенные в тесте. Для этого оцените каждый вопрос по 4-балльной шкале и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.
Условные обозначения:
4 - верно (то есть высказывание полностью относится к вам, к вашим поступкам и действиям); 3 - скорее верно, чем неверно; 2 — скорее неверно, чем верно; 1 - неверно (то есть вы так не поступаете никогда).
Подсчитайте, пожалуйста, ваш результат. Для этого сложите все цифры в колонке «Балл».

№ п/п	Вопрос	Балл
1	2	3
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, например, подарок, сувенир,	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть,	
3	Я считаю, что имею право иногда быть эгоистич-ным(ой)	
4	Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне	
5	Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан	
6	Каждый день я уверен(а) в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное	
7	Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем	
8	Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать	
9	Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее	
10	Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве	
11	Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье	
12	Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны	
П	Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие	
14	У меня есть время для занятий увлекательным хобби	
15	Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться	

Окончание табл.

1	2	3
16	Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем	
17	Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 1	

18	Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих	
19	Я избегаю употребления наркотиков и	
20	Я способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства	
	Итого:	

Интерпретация теста.
Более 54 баллов - результат выше среднего. Люди, имеющие данный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.
40-54 балла - средний результат. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.
Ниже 40 баллов - результат ниже среднего. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень ассертивности (уверенности в себе).

СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ: ПРИЧИНЫ И ПУТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

К сожалению, мы устроены весьма несовершенно: болезненно реагируем на обиды и оскорбления, проявляем ответную агрессию.
Нам бы сдержаться, простить обиду, к этому призывают все мировые религии и этические учения, однако, несмотря на все, число желающих «подставить другую щеку» не увеличивается.

Почему возникают конфликты

Многие семейные конфликты часто являются средством проявления внутреннего состояния семейных отношений и при возникновении напряжения «сигнализируют» о неблагополучии.
Любой конфликт порождается каким-либо определённым противоречием.
Таким образом, причиной возникновения конфликта служат:
Инцидент
Повод (стечение обстоятельств обстоятельств)
Конфликтная ситуация
Накопившиеся противоречия
Причины конфликта исчезают только с устранением конфликтной ситуации (противоречия), исчерпанием инцидента.
К сожалению, на практике в большинстве случаев дело ограничивается лишь исчерпанием инцидента.
Конфликт можно уподобить сорняку в огороде, где конфликтная ситуация - это корень сорняка, инцидент - та часть, что на поверхности. Оборвав ботву сорняка, но не тронув корень, мы только усилим его работу по вытягиванию из почвы питательных веществ. Да и найдя корень, не устранив конфликтную ситуацию, мы создаём ситуацию для углубления конфликта.

Правильное формулирование конфликтной ситуации

Определение проблемы играет ключевую роль в разрешении конфликта.
Не бойтесь сказать: «То, что случилось, является проблемой (формулировка конфликтной ситуации), и я хочу, чтобы ты
помог решить её».
Скажите всё, как есть.
Избегайте обвинений, которые лишь вынуждают партнёра защищаться.
Дайте вашему партнёру понять, что вы должны совместно найти решение, при котором никто не будет ущемлён. Важно, чтобы он поверил в то, что вы искренне желаете его помощи и с уважением относитесь к его чувствам, идеям.
Правило 1.
Помните, что конфликтная ситуация - это то, что надо устранить.
Правило 2.

Конфликтная ситуация всегда возникает раньше конфликта и инцидента.
Правило 3.
Формулировка конфликтной ситуации должна подсказывать, что делать.
Правило 4.
Задавайте себе вопросы «почему?» до тех пор, пока не докопаетесь до первопричины, из которой проистекают другие.
Правило 5.
Сформулируйте конфликтную ситуацию своими словами, по возможности не повторяя слов из описания конфликта.
Правило 6.
В формулировке обойдитесь минимумом слов, чтобы мысль была конкретна.

МИЛЫЕ БРАНЯТСЯ, ИЛИ ПРАВИЛА СЕМЕЙНОЙ ССОРЫ

Не существует правил ссоры, которые годились бы для любой ситуации. Но есть общие рекомендации, следуя которым, вы сумеете сохранить ваш союз.
Не диктуйте другому человеку, как он должен себя вести, не требуйте немедленно исправиться, извиниться и т. п. Если вы станете навязывать свои правила поведения, конфликт только усугубится. Другая крайность - замкнуться в своих переживаниях, уйти от выяснения отношений, не разговаривать месяцами. Конфликт можно разрешить только тогда, когда обе стороны готовы к диалогу.
Не обвиняйте другого человека. Лучше сказать о своих чувствах.
Следите за своими жестами. Невольное хватание за руку, указывание пальцем, сжатые кулаки провоцируют агрессию.
Жесты должны быть максимально доброжелательными. Постарайтесь расслабиться и успокоиться.
Не повышайте голоса. В начале ссоры вы, скорее всего,
не сможете контролировать свои эмоции. Тем не менее старайтесь выработать в себе привычку успокаиваться и беседовать, не повышая голоса. Помните, что человек, на которого кричат, слышит только, как вы говорите, но не понимает, что именно пытаетесь донести до него.
Ни в коем случае нельзя ссориться в постели и там, где вы принимаете пищу. Поэтому найдите, где вы бы могли спокойно поговорить.
Во время ссоры разбирайте её конкретную причину. Причина ссоры может быть ничтожной, но при этом создаётся ситуация, когда выплёскивается всё накопившееся, и разрешить её бывает крайне сложно, потому что нельзя решить все проблемы сразу!
Не сравнивайте партнёра с его родственниками. Вообще, пытаться отомстить любой ценой, используя для этого уязвимые места другого человека, - самая опасная тактика. После этого партнёр уже не сможет вам доверять, ведь его откровенность используется против него.
Не выясняйте отношения при ребёнке, это травмирует его психику. Помните, что ребёнок любит обоих родителей, а когда они ссорятся, ему приходится принимать чью-то сторону - выбирать между двумя близкими людьми. Ещё опаснее сознательно или неосознанно использовать ребёнка как аргумент в ссоре.
Не унижайте партнёра. Не только мужчины, но и женщины не прощают оскорблений, унижающих как их человеческое достоинство, так и сексуальную состоятельность.

Конфликтуйте без посторонних

Не пытайтесь перевоспитать родственников - воспринимайте их такими, какие они есть. Ищите точки соприкосновения, а не различия.
Определите границы, в пределы которых ни вы, ни ваши родственники не должны вторгаться. Общайтесь с ними по вопросам, в которых находите общий язык.
Не втягивайте в конфликт других членов семьи. Это лишь усугубит ситуацию и приведёт к затяжному конфликту.
Не пытайтесь искать подтверждения своей правоты в конфликте, собирая у родственников дополнительную информацию.
Если от вас зависит решение каких-то материальных вопросов, способных привести в дальнейшем к семейному конфликту, постарайтесь прийти к компромиссу незамедлительно.

Техника безопасной ссоры

Не разговаривайте со взрослым, как с ребёнком, даже в том случае, если он ведёт себя по-детски.

Старайтесь обмениваться репликами, а не колкостями. Сарказм и ирония хуже, чем прямая, честная атака, и действуют на вашего оппонента, подобно красной тряпке на быка.

Если это удаётся, попробуйте сразу выяснить, в чём вас обвиняют, но ни в коем случае не делайте никаких категорических обвинений.

Не бойтесь признаваться в чём-либо в подобной ситуации. Главное, что вы слушаете партнёра и воспринимаете его всерьёз. Ибо невнимание к аргументам противоположной стороны может вызвать бурю негативных эмоций и даже агрессию.

Если позволяет ситуация, попробуйте сказать: «Мы поговорим об этом, если ты перестанешь кричать на меня и ругаться».

Не поворачивайтесь спиной к тому, с кем разговариваете.

Не посягайте на личное пространство оппонента - не подходите слишком близко.

Постарайтесь обойтись без угроз, особенно при выяснении отношений с человеком, который находится в состоянии алкогольного опьянения.

И главное, не забывайте, что юмор убивает злость! Поэтому во время ссоры попробуйте посмотреть на всё происходящее иронически.

ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

	Содержание	Пути выполнения
1	Наладьте взаимо-отношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	Слушайте своего ребёнка; проводите вместе с ним как можно больше времени; делитесь с ним своим опытом; рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках и неудачах; если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «безраздельное внимание» каждому из них в отдельности
2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	Отложите или отмените вовсе со-вместные дела с ребёнком; старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения
3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	Говорите детям о своих чувствах, желаниях и потребностях («Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиг-рай, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успо-коюсь, а сейчас, пожалуйста, не тро-гай меня»)
4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	Примите тёплую ванну, душ; выпейте чаю; позвоните друзьям; просто расслабьтесь, удобно лёжа на диване; - послушайте любимую музыку

5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	- Не разрешайте ребёнку брать те ве щи и предметы, которыми вы очень дорожите; - не позволяйте выводить себя из рав новесия; -умейте прочувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией
6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям	- Изучайте силы и возможности ва-шего ребёнка; - если вам предстоит сделать первый визит к врачу (в школу, к знакомым и т. д.), отрепетируйте всё загодя; - если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить и напоить его во время длительной поездки и т. д.

Совет: каждый раз, когда вы выходите из себя из-за плохого поведения вашего ребенка, первый шаг - это подавить в себе импульс реагировать сию же минуту. Вместо этого подождите 5-10 минут. Запритесь в ванной или уйдите в другое укромное место, там закройте глаза и глубоко подышите. Можно представить себе ангелов, которые держат корзину,
складываете все, что вас беспокоит. А затем создайте в своем воображении такие отношения с ребенком, которые вы хотели бы иметь.

КАК ПОБЕДИТЬ РУТИНУ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

1. Каждый выходной - событие!

Отличная идея - каждый выходной приглашать гостей. Вкусный обед, караоке, песни под гитару, танцы, забавные игры для детей, а может, и для взрослых - в общем, прекрасная домашняя «тусовка», которую можно устраивать то в одной семье, то в другой. Принимающей стороне придется каждый раз готовиться к встрече гостей, придумывая что-то новенькое не только для застолья, но и для «культурной программы». Согласитесь, что все это приятные хлопоты, которые, кстати, можно дополнить идеей домашней летописи. Пусть кто-то из гостей «работа-ет» фотографом, а к каждой новой встрече выпускается свежий номер своеобразной газеты с веселыми подписями. Домашние праздники можно приурочить к временам года: осенью собирать красивые разноцветные листья и устраивать конкурс лучшего букета или панно; зимой устраивать святочные гадания; на пороге весны отмечать Масленицу с пирогами и блинами. Такие встречи не обязательно устраивать каждый раз у кого-нибудь дома, иногда их можно проводить на природе, в парке или в лесу. Если встречи по какой-то причине срываются, советуем не нарушать сложившуюся традицию, не посвящать выходной бытовым хлопотам, а все равно проводить этот день празднично, отправляясь всей семьей в театр, зоопарк или просто на прогулку.

2. Отдыхаем активно!

Любой семье под силу завести традицию лыжных, пеших или велосипедных прогулок на природе. Подобные спортивные

или туристические выезды не только позволят сменить обстановку, получить новые впечатления, но и придадут семейному досугу определенный ритм, наполнив его здоровьем и энергией. Вы можете взять на вооружение широко распространенный за рубежом принцип семейного отдыха - когда несколько семей объединяются, чтобы вскладчину арендовать в определенный день на определенное время теннисный корт или дорожку для боулинга - так дешевле да и веселее. Кроме того, подобный союз накладывает на его участников вполне определенные обязательства. Зная, что вас ждут, вы уже не станете «отлынивать» от еженедельных занятий. Таким образом, эпизодические занятия спортом превратятся в привычное семейное хобби. Кстати, такой семейный досуг можно разнообразить еще сильнее, устраивая семейные соревнования - мамы против пап, дети против родителей...

3. Неразлучные друзья - взрослые и дети!

Вряд ли ребенок будет считать своих папу и маму друзьями, если все функции первого будут сводиться к тому, чтобы отругать за непослушание и выдать деньги на карманные расходы, а второй - одеть и накормить. Но если родители вместе с детьми путешествуют, занимаются спортом, решают бытовые проблемы и готовят праздники, если жизнь семьи полна ярких впечатлений, волнующих событий и творческих открытий - такой семьей дети будут дорожить и гордиться. А в число лучших друзей не забудут включить маму и папу, что не помешает детям уважать своих родителей и слушаться их. И, может быть, не столь важно, какие именно традиции будут у вашей семьи - детские праздники, байдарочные походы, домашние концерты или что-нибудь еще, - главное, чтобы они были. Ведь у семьи, как и у любого «творческого» союза, должно быть свое лицо.

Полезная информация

Игра для взрослых и детей

Для семейных встреч предлагаем вам правила веселой игры, которая способна заинтересовать и детей, и взрослых.

Для начала приготовьте около 10-15 небольших сувениров: свечек, куколок, брелоков, ластиков, кусков мыла - словом, все, что угодно, лишь бы предметы были небольшими. Красиво упакуйте каждый сувенир в подарочную бумагу.

Для игры сложите подарки в центре стола, вокруг которого расположатся гости. Пусть каждый по очереди бросает игральный кубик. Тот, кому выпадет шестерка, берет себе любой подарок.

Когда все подарки будут разобраны, начнется самая волнующая и азартная часть игры. Засеките время и объявите, что, скажем, через 10 минут игра закончится. Теперь каждый, кому выпадает шестерка, может брать любой подарок у любого из игроков. Поверьте, вот тут уж страсти накалятся по-настоящему. А когда время истечет, подарки можно и развернуть. Будет много радости и смеха. И не важно, что кому достанется. В этой игре важен не приз, а азарт.

МЕДИТАЦИЯ

(помощь в разрешении проблем с ребенком)

Примите удобную позу (сядьте или лягте), расслабьтесь, дышите медленно и легко. Оставаясь в очень расслабленном состоянии, позвольте мыслям сконцентрироваться на проблеме с вашим сыном или дочерью. Представьте себя с ним или с ней в этой волнующей и причиняющей вам беспокойство ситуации. Когда вы будете чётко представлять всё это, подумайте о вас обоих и одновременно о доме, в котором вы живёте, о тех, кто живёт с вами.

А теперь включите в картину ваших ближайших соседей. Подумайте о том кусочке земли и о тех домах, которые находятся по соседству, о всех людях, которые в них живут, чтобы теперь в вашем представлении оказались вы, ваш ребёнок и все люди, живущие поблизости от вас.

Когда эта картинка станет достаточно чёткой, сделайте следующий шаг и подумайте о всём районе, в котором вы живёте, о вас, вашем ребёнке и всех тех сотнях и

тысячах родителей и детей, а также о других людях, живущих, работающих, взаимодействующих в вашем городе.
Расширяя созданное представление, подумайте обо всей стране, миллионах людей и семей, миллионах квадратных километров земли, о её многочисленных городах и огромных просторах. Продолжая эту мысль, представьте теперь всю нашу Землю с её материками и океанами и всех живущих на ней людей.
Продвигаясь ещё дальше, подумайте обо всей нашей Солнечной системе - огромном пылающем Солнце и всей массе планет, их спутниках и космической пыли, медленно вращающихся вокруг Солнца.
Вообразите теперь Галактику в целом - всё скопище солнечных систем, разбросанных друг от друга на такие расстояния, что без изумления нельзя даже думать о них.
И, наконец, попробуйте представить себе всю Вселенную -миллионы галактик во всех направлениях, - конца и предела которой не мог себе представить ни один человек.
Представьте себя там, возможно, в скафандре, парящим между звёздами. И оттуда, сверху, взгляните вниз, посмотрите, как там, внизу, очень далеко от вас, находится то место, где вы решаете свою проблему. Посмотрите из своего скафандра на неё. Возможно, уже сейчас вы смогли что-то увидеть в ней по-другому, по-новому воспринять её, удерживая в себе вашу частицу спокойствия и комфорта. Возможно, вы захотите, находясь
в космосе, увидеть себя внизу, решающей свою проблему. Попробуйте установить разницу в восприятии вашей проблемы из скафандра и если бы вы были действующим лицом в ней. Вернитесь в свою комнату и проверьте, как сейчас вы относитесь к своей проблеме.

«ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА» - АФФИРМАЦИИ

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение - необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, важен, нужен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах:

Как хорошо, что ты у меня есть.

Как хорошо, что ты у нас родился.
Я рада тебя видеть.
Ты мне нравишься.
Я люблю, когда ты дома.
Мне хорошо, когда мы вместе.

А эти позитивные аффирмации помогут вам наладить комфортную атмосферу в семье:
У нас прекрасная семья. Наши отношения в семье полны любви, красоты и гармонии.
Мы любим друг друга.
У нас любящая, гармоничная, веселая и здоровая семья. Мы превосходно общаемся между собой.
Их можно говорить вслух, про себя, петь. Сделайте красочный плакат и повесьте его на видном месте в вашей квартире.

ПРИЛОЖЕНИЕ
«ОТРАВЛЯЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА»
Комплекс воспитательных воздействий, которые ведут к развитию травмированной личности

Родители и педагоги должны знать и отслеживать в себе те моменты, когда воспитание переходит в «убийство» души ребенка.
«ПРАВИЛА», которые могут «убить» душу ребенка:
Родители - хозяева (не слуги!) зависимого от них ребенка.
Они определяют, что хорошо и что плохо.
Ребенок несет ответственность за их гнев. Если они сердятся - виноват он.
Родители всегда должны быть защищены.

Детское самоутверждение в жизни создает угрозу родителю.
Ребенок должен быть сломлен, и чем раньше, тем лучше.
Все это должно произойти, пока ребенок еще совсем маленький, не замечает этого и не может разоблачать родителей.
Методы, которыми добиваются послушания ребенка, разнообразны:
психологические ловушки,
обман,
двуличность,
увертки,
отговорки,
манипуляции,
тактика устрашения,
отвержение любви,
изоляция,
недоверие,
унижение, опозоривание, вплоть до истязания, обессмысливание и обесценивание взрослыми всего того, что делает ребенок в семье.
Добросовестное следование правилам «отравляющей педагогики» формирует зависимую личность с низкой социальной толерантностью, ригидную, с «убитой душой», которая, вырастая, сама становится «душегубом». Родители совершенно искренне убеждены, что делают все для блага ребенка, при этом его калеча.

Родительские мотивы:

бессознательная потребность перенести на другого унижение, которому подвергались сами;
потребность иметь выход для подавленных чувств;
потребность обладать живым объектом для манипулирования, иметь его в собственном распоряжении;
самозащита, в том числе потребность идеализировать собственное детство и собственных родителей посредством догматического приложения (переноса) родительских педагогических принципов на своего ребенка;
страх проявлений, которые у них самих когда-то были подавлены, проявлений, которые они видят в своих детях, тех, что должны быть уничтожены в самом зародыше;
реванш за боль, которую родитель когда-то пережил.

Установки и мифы, формирующиеся у ребенка в результате «отравляющей педагогики»:

Любовь - это обязанность.
Родители заслуживают уважения по определению – просто потому, что они родители.
Дети не заслуживают уважения просто потому, что они дети.
Высокая самооценка вредна, а низкая - делает людей альтруистами.
Нежность (сильная любовь) вредна.
Удовлетворять детские желания неправильно.
Суровость, грубость, холодность - хорошая подготовка к жизни.
Притворяться благодарным лучше, чем откровенная неблагодарность.
То, как вы себя ведете, важнее того, что вы на самом деле собой представляете.
Родители не переживут, если их обидеть.
Родители не могут говорить глупости или быть виноватыми.
Родители всегда правы, они не могут ошибаться.
Однако все это не означает, что дети должны воспитываться без всяких ограничений.
Ненасильственное общение основывается на уважении со стороны взрослых, терпимости к детским чувствам.