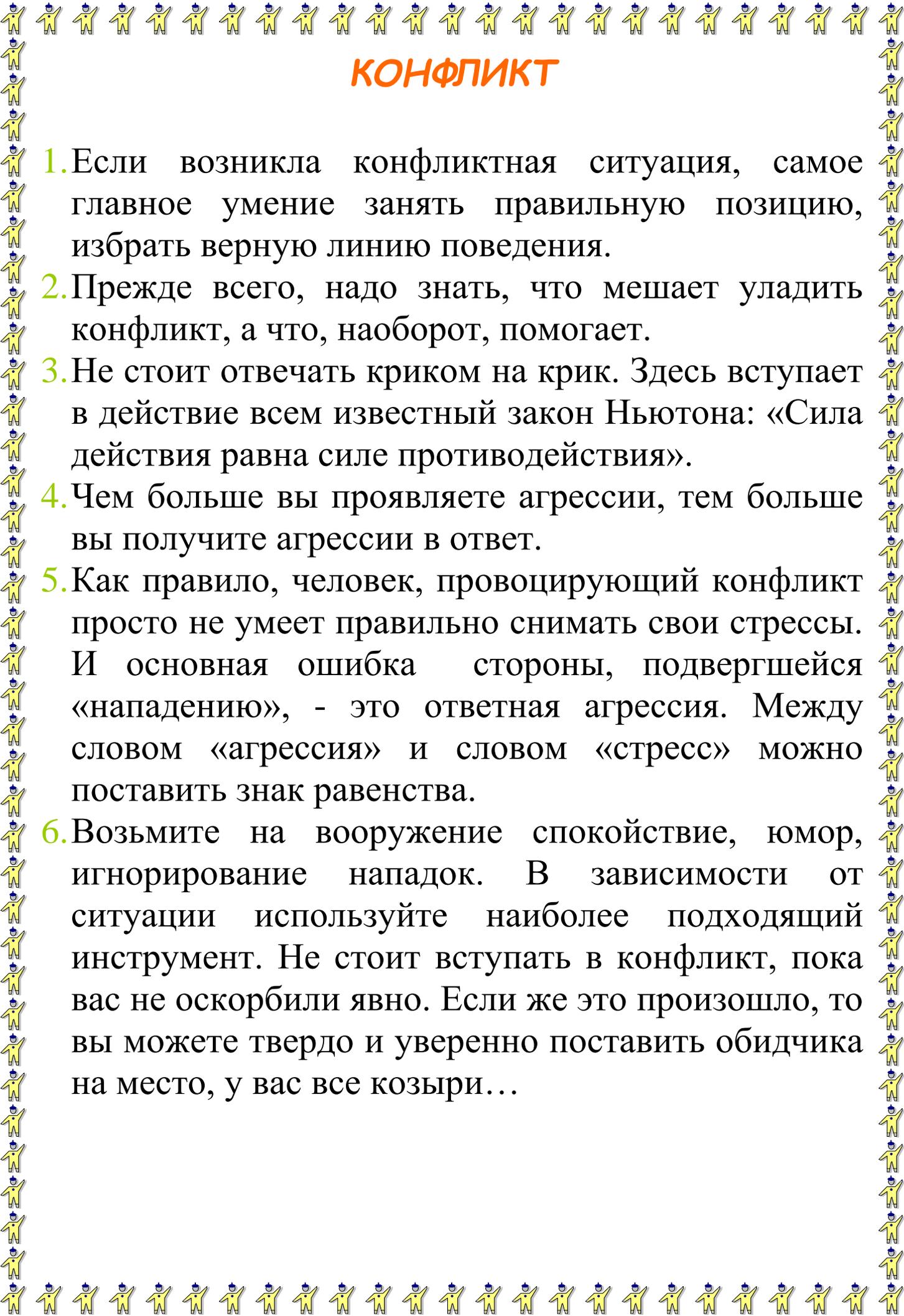


A decorative border of small, stylized human figures in yellow and blue, arranged in a grid pattern around the text.

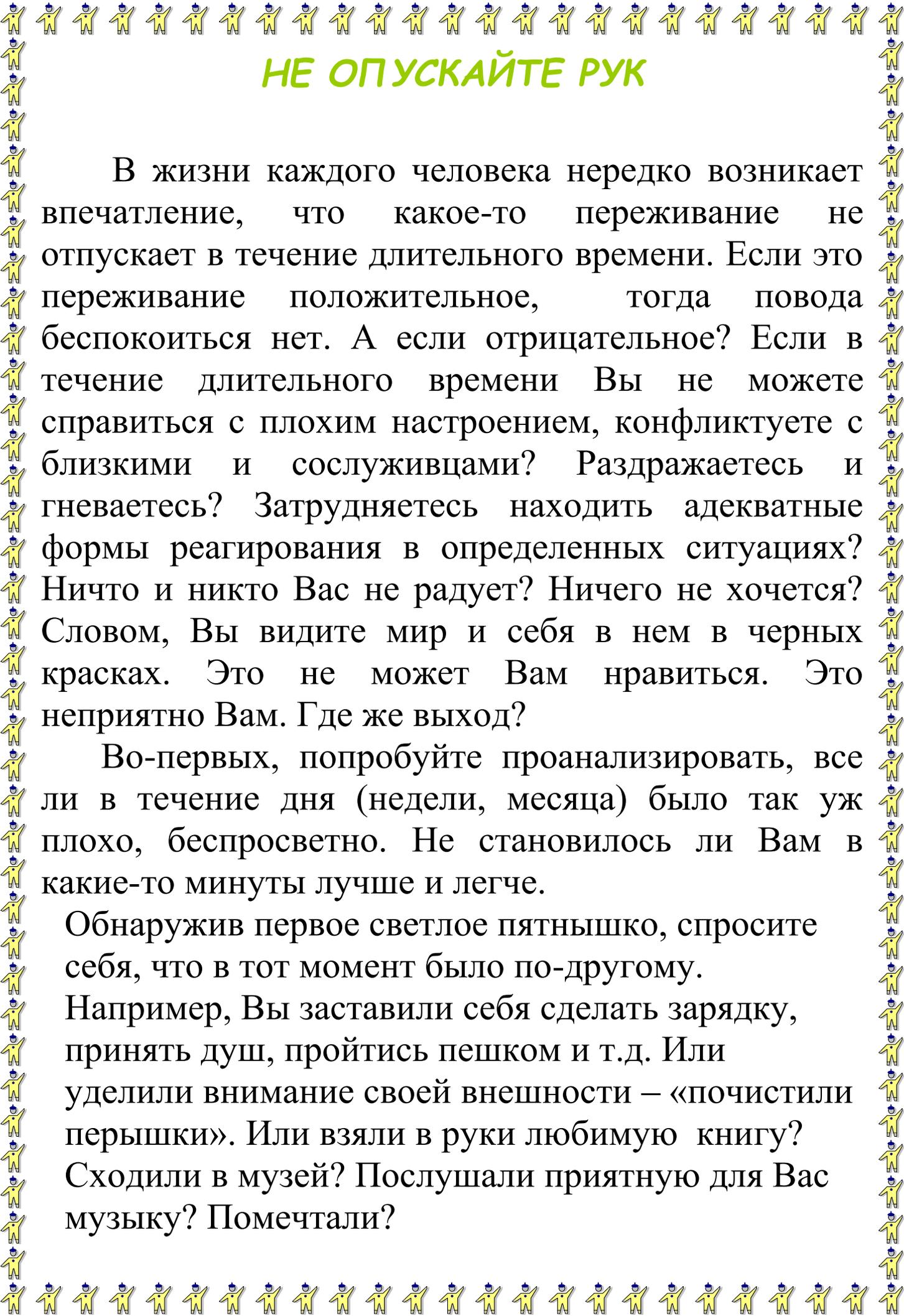
«ЭМОЦИИ В ОБЩЕНИИ»

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



КОНФЛИКТ

1. Если возникла конфликтная ситуация, самое главное умение занять правильную позицию, избрать верную линию поведения.
2. Прежде всего, надо знать, что мешает уладить конфликт, а что, наоборот, помогает.
3. Не стоит отвечать криком на крик. Здесь вступает в действие всем известный закон Ньютона: «Сила действия равна силе противодействия».
4. Чем больше вы проявляете агрессии, тем больше вы получите агрессии в ответ.
5. Как правило, человек, провоцирующий конфликт просто не умеет правильно снимать свои стрессы. И основная ошибка стороны, подвергшейся «нападению», - это ответная агрессия. Между словом «агрессия» и словом «стресс» можно поставить знак равенства.
6. Возьмите на вооружение спокойствие, юмор, игнорирование нападок. В зависимости от ситуации используйте наиболее подходящий инструмент. Не стоит вступать в конфликт, пока вас не оскорбили явно. Если же это произошло, то вы можете твердо и уверенно поставить обидчика на место, у вас все козыри...



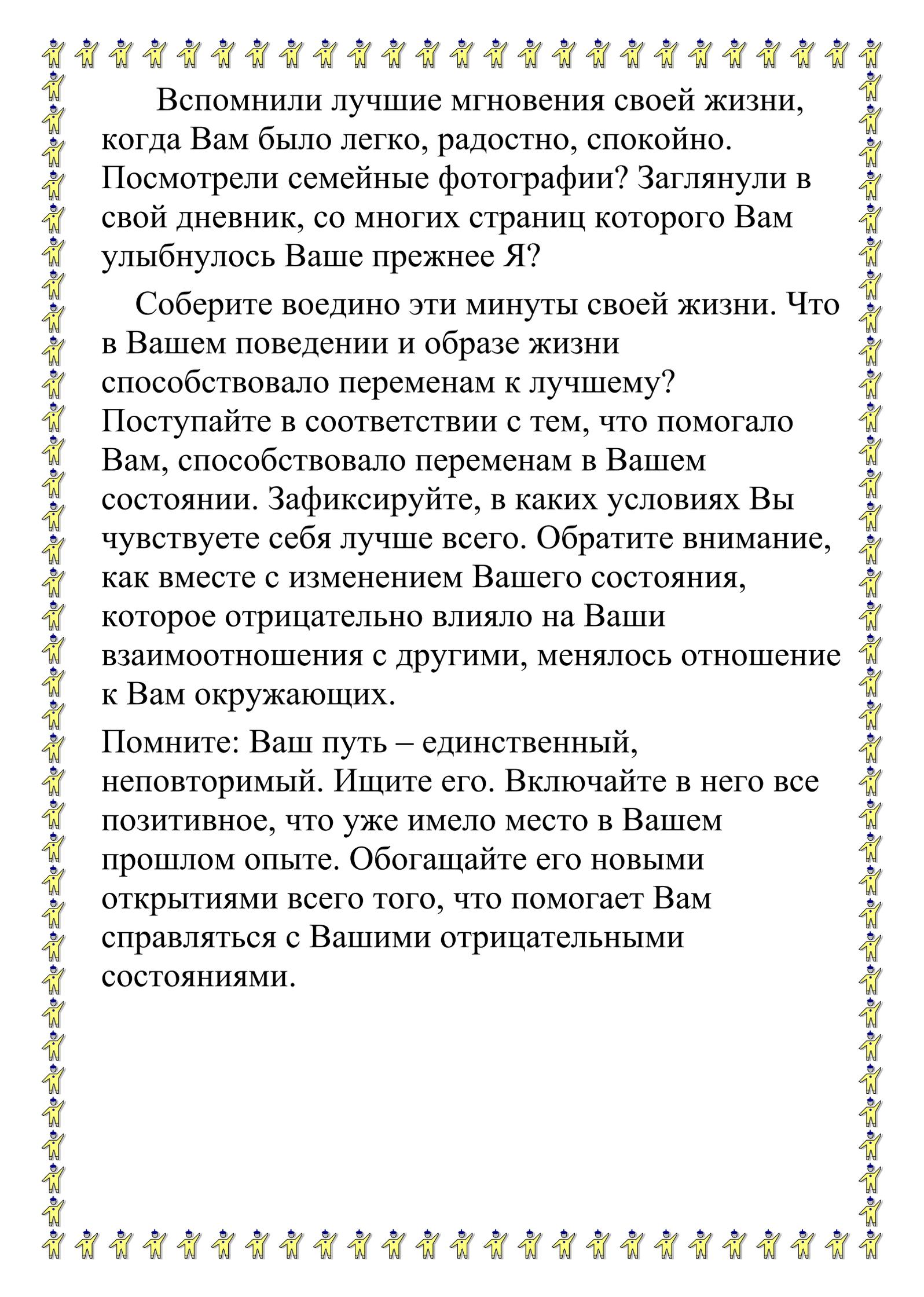
НЕ ОПУСКАЙТЕ РУК

В жизни каждого человека нередко возникает впечатление, что какое-то переживание не отпускает в течение длительного времени. Если это переживание положительное, тогда повода беспокоиться нет. А если отрицательное? Если в течение длительного времени Вы не можете справиться с плохим настроением, конфликтуете с близкими и сослуживцами? Раздражаетесь и гневаетесь? Затрудняетесь находить адекватные формы реагирования в определенных ситуациях? Ничто и никто Вас не радует? Ничего не хочется? Словом, Вы видите мир и себя в нем в черных красках. Это не может Вам нравиться. Это неприятно Вам. Где же выход?

Во-первых, попробуйте проанализировать, все ли в течение дня (недели, месяца) было так уж плохо, беспросветно. Не становилось ли Вам в какие-то минуты лучше и легче.

Обнаружив первое светлое пятнышко, спросите себя, что в тот момент было по-другому.

Например, Вы заставили себя сделать зарядку, принять душ, пройтись пешком и т.д. Или уделили внимание своей внешности – «почистили перышки». Или взяли в руки любимую книгу? Сходили в музей? Послушали приятную для Вас музыку? Помечтали?



Вспомнили лучшие мгновения своей жизни, когда Вам было легко, радостно, спокойно. Посмотрели семейные фотографии? Заглянули в свой дневник, со многих страниц которого Вам улыбнулось Ваше прежнее Я?

Соберите воедино эти минуты своей жизни. Что в Вашем поведении и образе жизни способствовало переменам к лучшему?

Поступайте в соответствии с тем, что помогало Вам, способствовало переменам в Вашем состоянии. Зафиксируйте, в каких условиях Вы чувствуете себя лучше всего. Обратите внимание, как вместе с изменением Вашего состояния, которое отрицательно влияло на Ваши взаимоотношения с другими, менялось отношение к Вам окружающих.

Помните: Ваш путь – единственный, неповторимый. Ищите его. Включайте в него все позитивное, что уже имело место в Вашем прошлом опыте. Обогащайте его новыми открытиями всего того, что помогает Вам справляться с Вашими отрицательными состояниями.

ХВАТИТ НЫТЬ!

Если сократить все человечество до деревни в сто жителей, принимая во внимание все соотношения, вот как будет выглядеть население этой деревни:

57 азиатов

21 европеец

14 американцев (северных и южных)

8 африканцев

52 будут женщинами

48 мужчинами

70 не белыми

89 гетеросексуальными

11 гомосексуальными

6 человек будут владеть 59% всего мирового богатства и все 6 будут из США

У 80 не будет достаточных жилищных условий

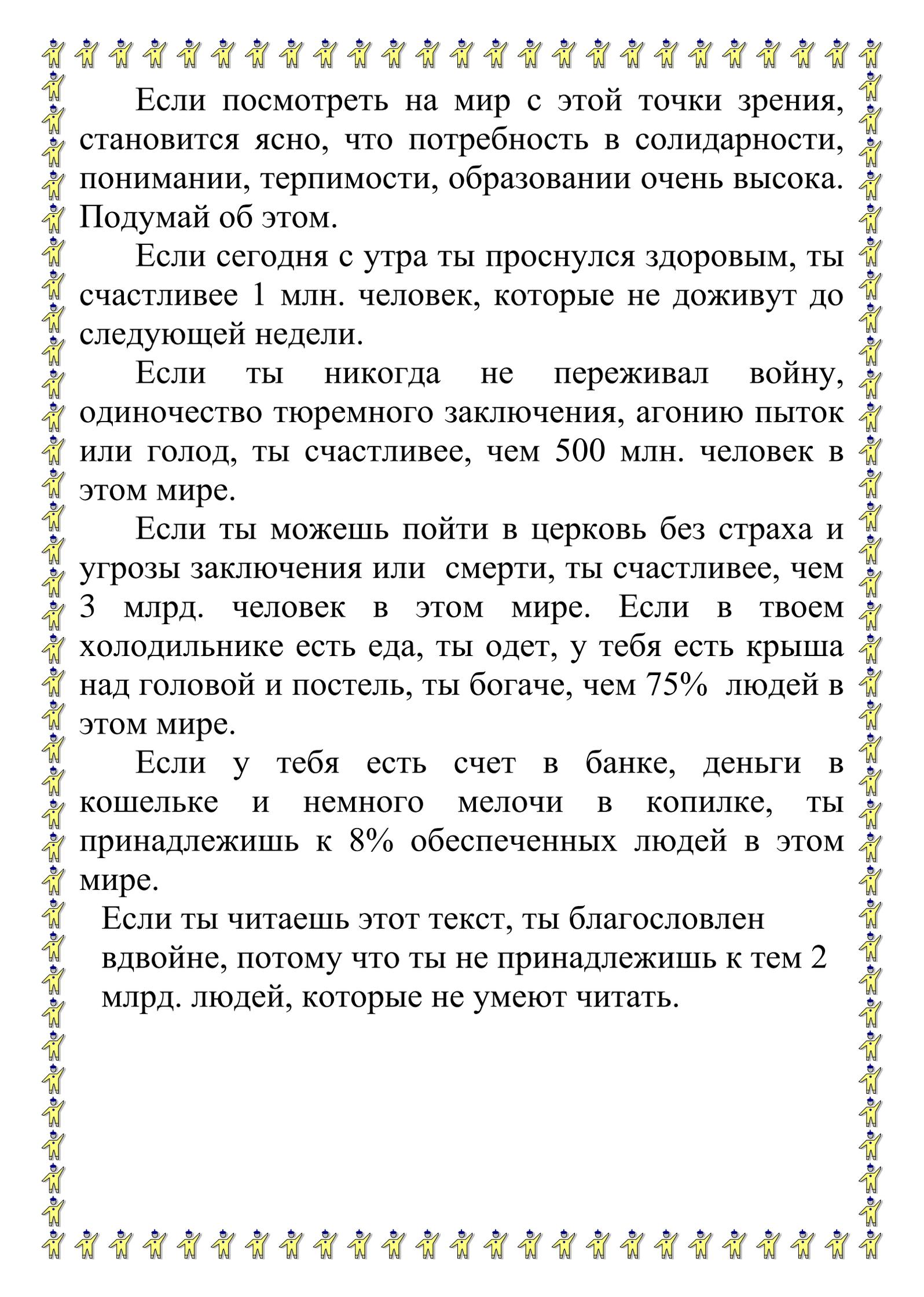
70 будут неграмотными

50 будут недоедать

1 умрет

2 родиться

У 1 будет компьютер и 1 (только один) будет иметь высшее образование.



Если посмотреть на мир с этой точки зрения, становится ясно, что потребность в солидарности, понимании, терпимости, образовании очень высока. Подумай об этом.

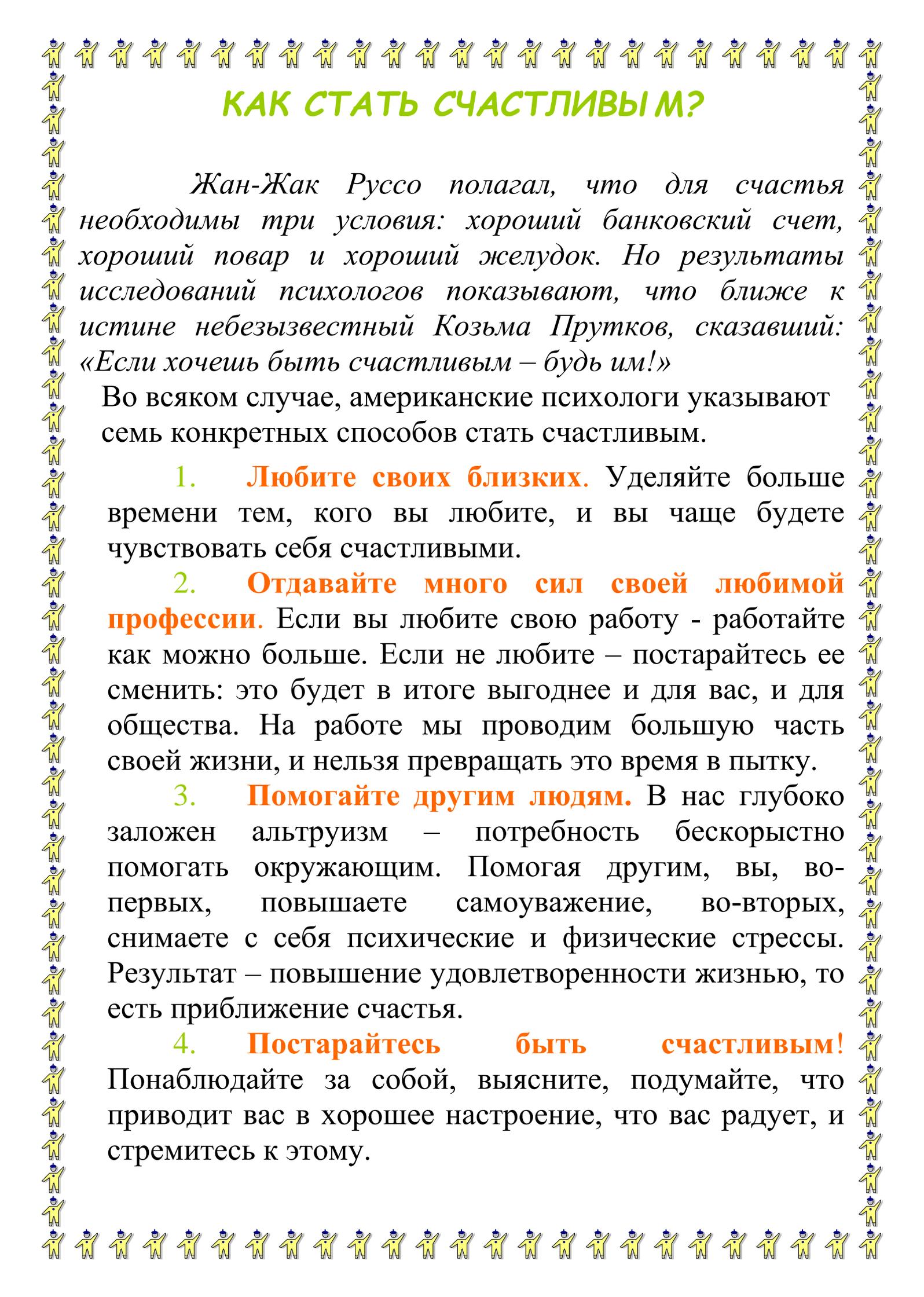
Если сегодня с утра ты проснулся здоровым, ты счастливее 1 млн. человек, которые не доживут до следующей недели.

Если ты никогда не переживал войну, одиночество тюремного заключения, агонию пыток или голод, ты счастливее, чем 500 млн. человек в этом мире.

Если ты можешь пойти в церковь без страха и угрозы заключения или смерти, ты счастливее, чем 3 млрд. человек в этом мире. Если в твоём холодильнике есть еда, ты одет, у тебя есть крыша над головой и постель, ты богаче, чем 75% людей в этом мире.

Если у тебя есть счет в банке, деньги в кошельке и немного мелочи в копилке, ты принадлежишь к 8% обеспеченных людей в этом мире.

Если ты читаешь этот текст, ты благословлен вдвойне, потому что ты не принадлежишь к тем 2 млрд. людей, которые не умеют читать.



КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Жан-Жак Руссо полагал, что для счастья необходимы три условия: хороший банковский счет, хороший повар и хороший желудок. Но результаты исследований психологов показывают, что ближе к истине небезызвестный Козьма Прутков, сказавший: «Если хочешь быть счастливым – будь им!»

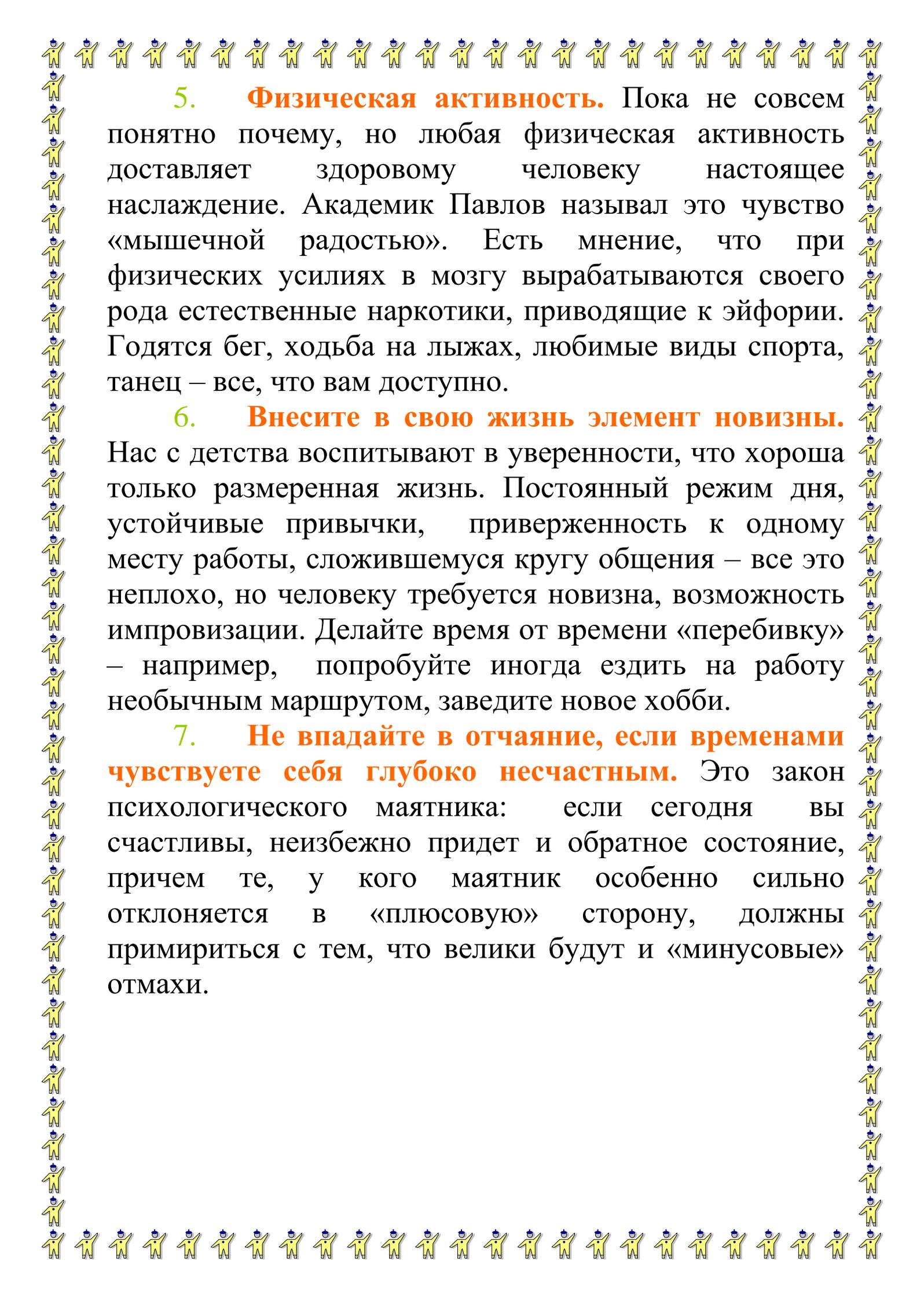
Во всяком случае, американские психологи указывают семь конкретных способов стать счастливым.

1. Любите своих близких. Уделяйте больше времени тем, кого вы любите, и вы чаще будете чувствовать себя счастливыми.

2. Отдавайте много сил своей любимой профессии. Если вы любите свою работу - работайте как можно больше. Если не любите – постарайтесь ее сменить: это будет в итоге выгоднее и для вас, и для общества. На работе мы проводим большую часть своей жизни, и нельзя превращать это время в пытку.

3. Помогайте другим людям. В нас глубоко заложен альтруизм – потребность бескорыстно помогать окружающим. Помогая другим, вы, во-первых, повышаете самоуважение, во-вторых, снимаете с себя психические и физические стрессы. Результат – повышение удовлетворенности жизнью, то есть приближение счастья.

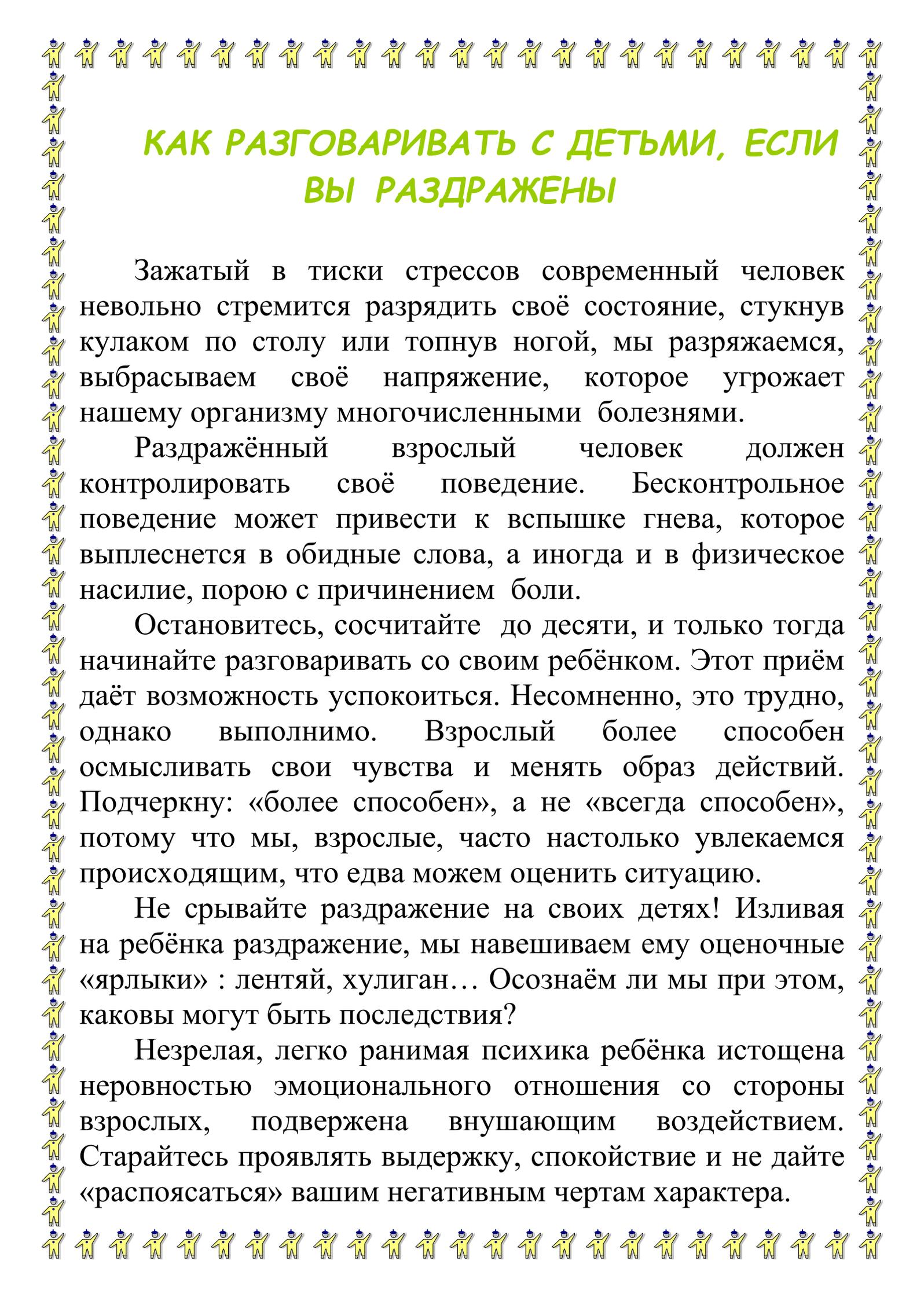
4. Постарайтесь быть счастливым! Понаблюдайте за собой, выясните, подумайте, что приводит вас в хорошее настроение, что вас радует, и стремитесь к этому.



5. **Физическая активность.** Пока не совсем понятно почему, но любая физическая активность доставляет здоровому человеку настоящее наслаждение. Академик Павлов называл это чувство «мышечной радостью». Есть мнение, что при физических усилиях в мозгу вырабатываются своего рода естественные наркотики, приводящие к эйфории. Годятся бег, ходьба на лыжах, любимые виды спорта, танец – все, что вам доступно.

6. **Внесите в свою жизнь элемент новизны.** Нас с детства воспитывают в уверенности, что хороша только размеренная жизнь. Постоянный режим дня, устойчивые привычки, приверженность к одному месту работы, сложившемуся кругу общения – все это неплохо, но человеку требуется новизна, возможность импровизации. Делайте время от времени «перебивку» – например, попробуйте иногда ездить на работу необычным маршрутом, заведите новое хобби.

7. **Не впадайте в отчаяние, если временами чувствуете себя глубоко несчастным.** Это закон психологического маятника: если сегодня вы счастливы, неизбежно придет и обратное состояние, причем те, у кого маятник особенно сильно отклоняется в «плюсовую» сторону, должны примириться с тем, что велики будут и «минусовые» отмахи.



КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ, ЕСЛИ ВЫ РАЗДРАЖЕНЫ

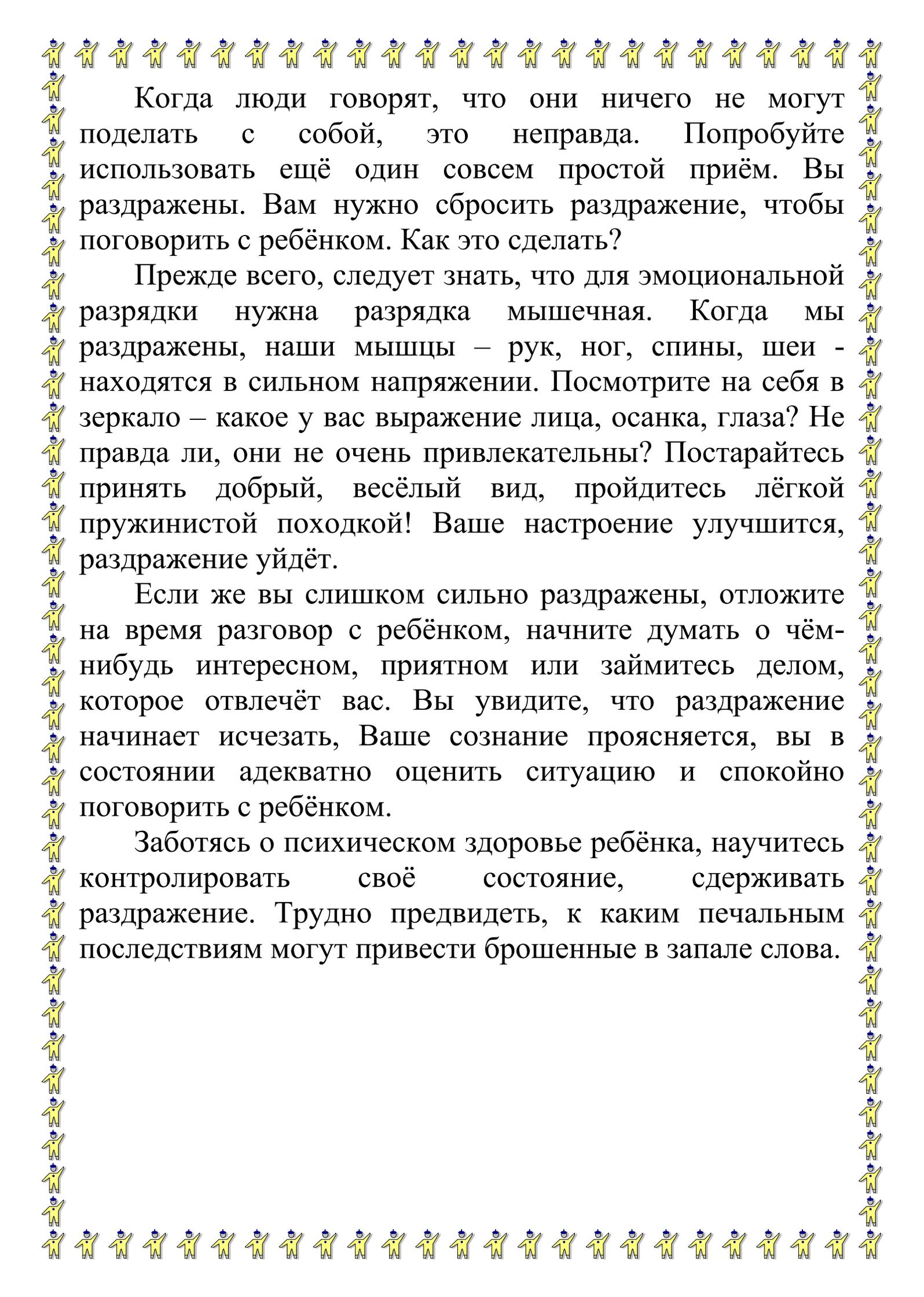
Зажатый в тиски стрессов современный человек невольно стремится разрядить своё состояние, стукнув кулаком по столу или топнув ногой, мы разряжаемся, выбрасываем своё напряжение, которое угрожает нашему организму многочисленными болезнями.

Раздражённый взрослый человек должен контролировать своё поведение. Бесконтрольное поведение может привести к вспышке гнева, которое выплеснется в обидные слова, а иногда и в физическое насилие, порою с причинением боли.

Остановитесь, сосчитайте до десяти, и только тогда начинайте разговаривать со своим ребёнком. Этот приём даёт возможность успокоиться. Несомненно, это трудно, однако выполнимо. Взрослый более способен осмысливать свои чувства и менять образ действий. Подчеркну: «более способен», а не «всегда способен», потому что мы, взрослые, часто настолько увлекаемся происходящим, что едва можем оценить ситуацию.

Не срывайте раздражение на своих детях! Изливая на ребёнка раздражение, мы навешиваем ему оценочные «ярлыки»: лентяй, хулиган... Осознаём ли мы при этом, каковы могут быть последствия?

Незрелая, легко ранимая психика ребёнка истощена неровностью эмоционального отношения со стороны взрослых, подвержена внушающим воздействием. Старайтесь проявлять выдержку, спокойствие и не дайте «распоясаться» вашим негативным чертам характера.



Когда люди говорят, что они ничего не могут поделаться с собой, это неправда. Попробуйте использовать ещё один совсем простой приём. Вы раздражены. Вам нужно сбросить раздражение, чтобы поговорить с ребёнком. Как это сделать?

Прежде всего, следует знать, что для эмоциональной разрядки нужна разрядка мышечная. Когда мы раздражены, наши мышцы – рук, ног, спины, шеи – находятся в сильном напряжении. Посмотрите на себя в зеркало – какое у вас выражение лица, осанка, глаза? Не правда ли, они не очень привлекательны? Постарайтесь принять добрый, весёлый вид, пройдитесь лёгкой пружинистой походкой! Ваше настроение улучшится, раздражение уйдёт.

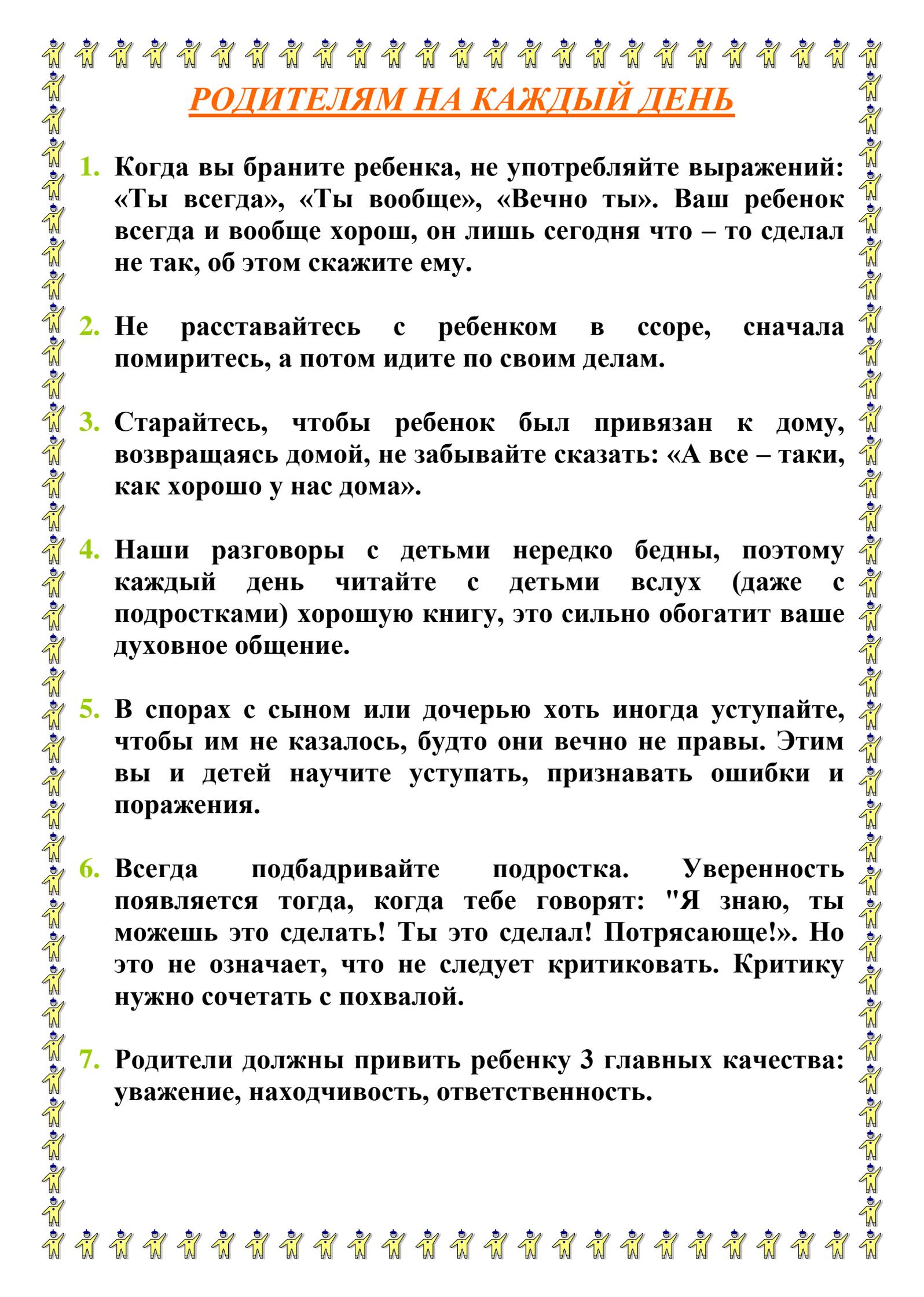
Если же вы слишком сильно раздражены, отложите на время разговор с ребёнком, начните думать о чём-нибудь интересном, приятном или займитесь делом, которое отвлечёт вас. Вы увидите, что раздражение начинает исчезать, Ваше сознание проясняется, вы в состоянии адекватно оценить ситуацию и спокойно поговорить с ребёнком.

Заботясь о психическом здоровье ребёнка, научитесь контролировать своё состояние, сдерживать раздражение. Трудно предвидеть, к каким печальным последствиям могут привести брошенные в запале слова.

« Для Вас и о Вас родители»

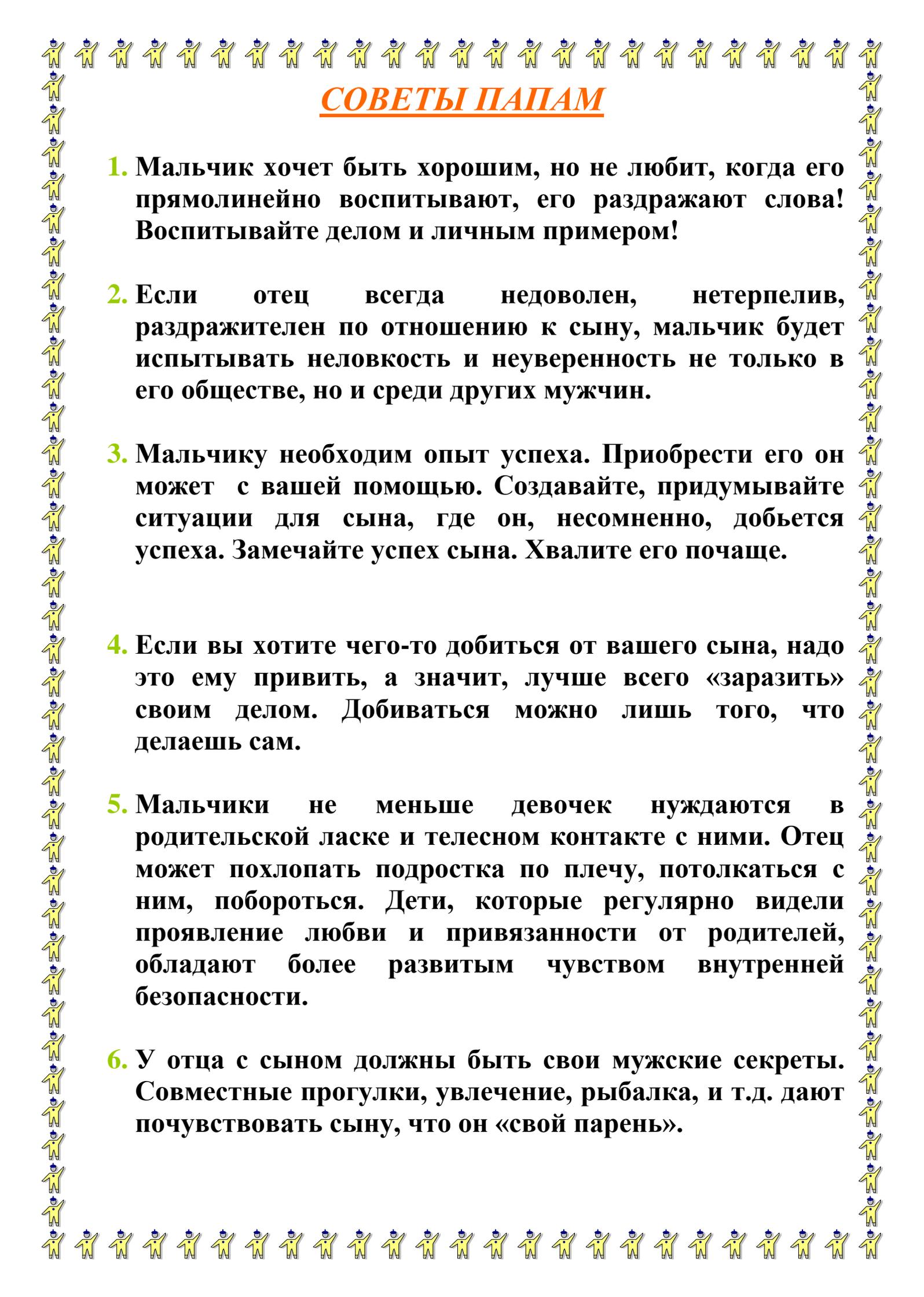


СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



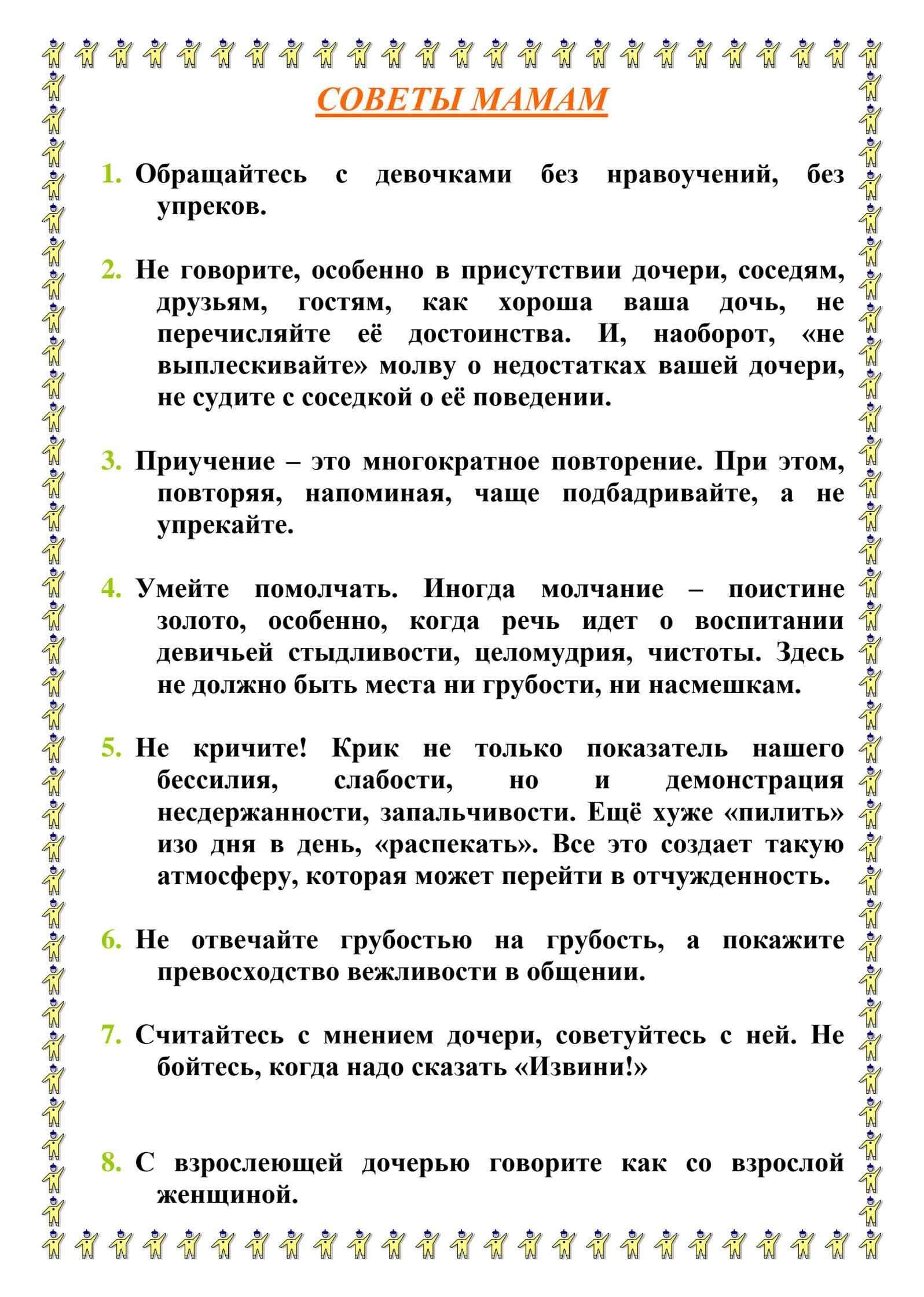
РОДИТЕЛЯМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- 1.** Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты». Ваш ребенок всегда и вообще хорош, он лишь сегодня что – то сделал не так, об этом скажите ему.
- 2.** Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помириться, а потом идите по своим делам.
- 3.** Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь домой, не забывайте сказать: «А все – таки, как хорошо у нас дома».
- 4.** Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростками) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.
- 5.** В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.
- 6.** Всегда подбадривайте подростка. Уверенность появляется тогда, когда тебе говорят: "Я знаю, ты можешь это сделать! Ты это сделал! Потрясающе!». Но это не означает, что не следует критиковать. Критику нужно сочетать с похвалой.
- 7.** Родители должны привить ребенку 3 главных качества: уважение, находчивость, ответственность.



СОВЕТЫ ПАПАМ

- 1. Мальчик хочет быть хорошим, но не любит, когда его прямолинейно воспитывают, его раздражают слова! Воспитывайте делом и личным примером!**
- 2. Если отец всегда недоволен, нетерпелив, раздражителен по отношению к сыну, мальчик будет испытывать неловкость и неуверенность не только в его обществе, но и среди других мужчин.**
- 3. Мальчику необходим опыт успеха. Приобрести его он может с вашей помощью. Создавайте, придумывайте ситуации для сына, где он, несомненно, добьется успеха. Замечайте успех сына. Хвалите его почаще.**
- 4. Если вы хотите чего-то добиться от вашего сына, надо это ему привить, а значит, лучше всего «заразить» своим делом. Добиваться можно лишь того, что делаешь сам.**
- 5. Мальчики не меньше девочек нуждаются в родительской ласке и телесном контакте с ними. Отец может похлопать подростка по плечу, потолкаться с ним, побороться. Дети, которые регулярно видели проявление любви и привязанности от родителей, обладают более развитым чувством внутренней безопасности.**
- 6. У отца с сыном должны быть свои мужские секреты. Совместные прогулки, увлечение, рыбалка, и т.д. дают почувствовать сыну, что он «свой парень».**



СОВЕТЫ МАМАМ

- 1. Обращайтесь с девочками без нравоучений, без упреков.**
- 2. Не говорите, особенно в присутствии дочери, соседям, друзьям, гостям, как хороша ваша дочь, не перечисляйте её достоинства. И, наоборот, «не выплескивайте» молву о недостатках вашей дочери, не судите с соседкой о её поведении.**
- 3. Приучение – это многократное повторение. При этом, повторяя, напоминая, чаще подбадривайте, а не упрекайте.**
- 4. Умейте помолчать. Иногда молчание – поистине золото, особенно, когда речь идет о воспитании девичьей стыдливости, целомудрия, чистоты. Здесь не должно быть места ни грубости, ни насмешкам.**
- 5. Не кричите! Крик не только показатель нашего бессилия, слабости, но и демонстрация несдержанности, запальчивости. Ещё хуже «пилить» изо дня в день, «распекать». Все это создает такую атмосферу, которая может перейти в отчужденность.**
- 6. Не отвечайте грубостью на грубость, а покажите превосходство вежливости в общении.**
- 7. Считайтесь с мнением дочери, советуйтесь с ней. Не бойтесь, когда надо сказать «Извини!»**
- 8. С взрослеющей дочерью говорите как со взрослой женщиной.**

КАК ВЫРАЗИТЬ ЧУВСТВА БЕЗ СЛОВ

Взрослые довольно редко используют возможность лишней раз прикоснуться к ребенку, особенно если он старше 5 лет. Представление многих взрослых об этом заканчиваются поцелуями и объятиями. А как выразить ребенку наше расположение без слов?

Например, так:

- **ДОВЕРИТЕЛЬНО ДОТРОНУТЬСЯ ДО НЕГО, ЕГО РУКИ ИЛИ ПЛЕЧА.**
- **ШУТЛИВО ВЗЪЕРОШИТЬ ВОЛОСЫ.**
- **ОБНЯТЬ ЗА ПЛЕЧИ.**
- **НЕЖНО ПОГЛАДИТЬ ПО ВОЛОСАМ.**
- **НЕЖНО ПОГЛАДИТЬ ПО ЩЕКЕ.**
- **ПОЛОЖИТЬ РУКУ НА ПЛЕЧО.**
- **ЛАСКОВО ПОХЛОПАТЬ ПО ПЛЕЧУ ИЛИ ПО СПИНЕ.**

Сколько нежных чувств могут передать эти жесты!

Как много в них любви и уважения к ребенку!

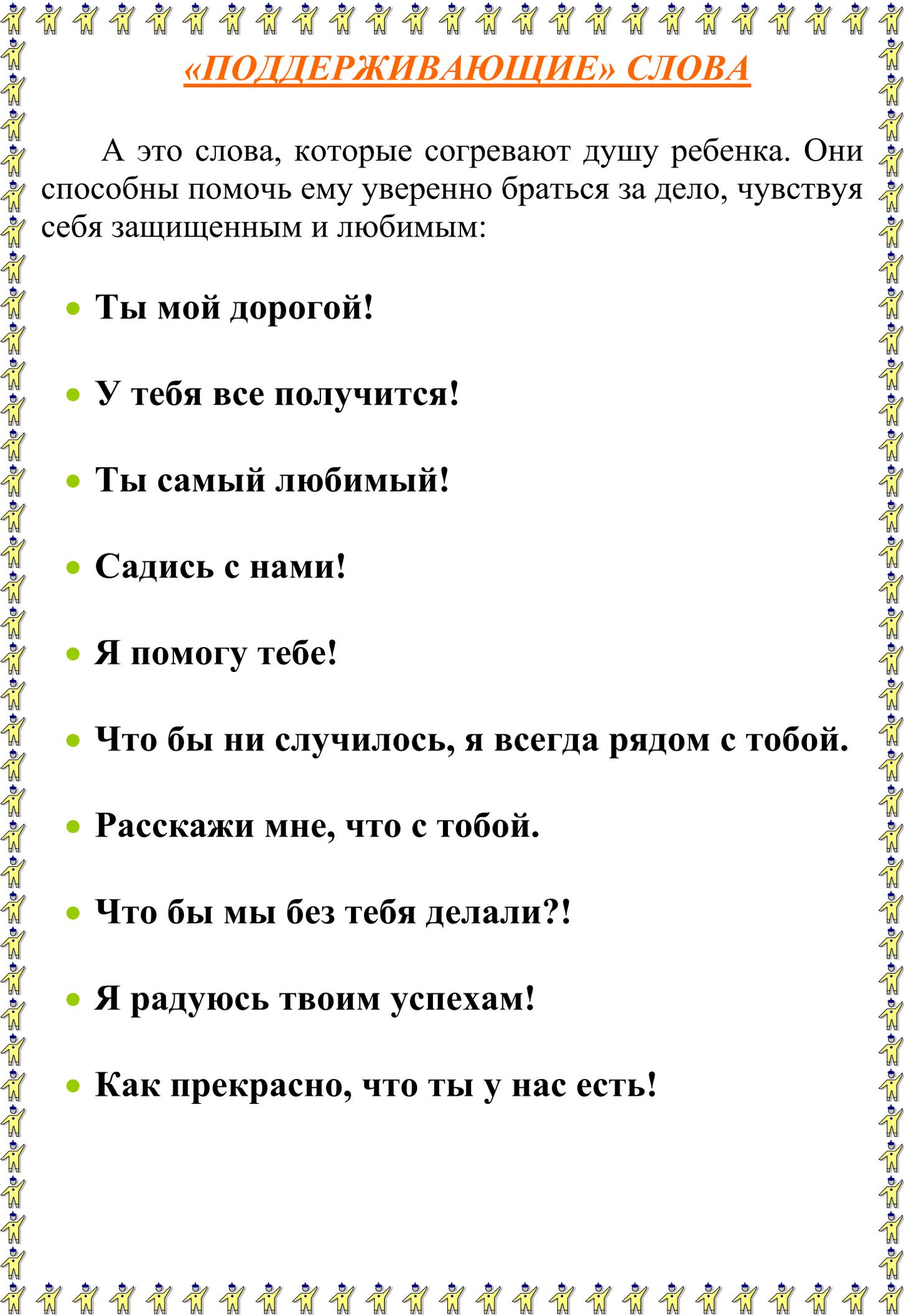
СЛОВА, КОТОРЫЕ РАНЯТ ДЕТЕЙ.

Ставшие привычными для многих взрослых фразы необычайно прочно закрепляются в подсознании ребенка. Нет ничего удивительного в том, что дети, часто слышащие их, становятся скрытными, отчужденными, недоверчивыми, неуверенными в себе и ленивыми.

- *Я очень занят(а)!*
- *Ты только посмотри, что ты натворил(а)!*
- *Сколько раз тебе повторять!*
- *Тупица! Бестолочь!*
- *Вечно ты куда-то лезешь!*
- *Это надо делать не так!*
- *Лучше вообще не берись за это!...*
- *Иди в свою комнату!*
- *Уйди от меня!*

Чувства вины и стыда, которые при этом будет испытывать ребенок, ни в коей мере не помогут ему стать более внимательным, сообразительным и аккуратным.

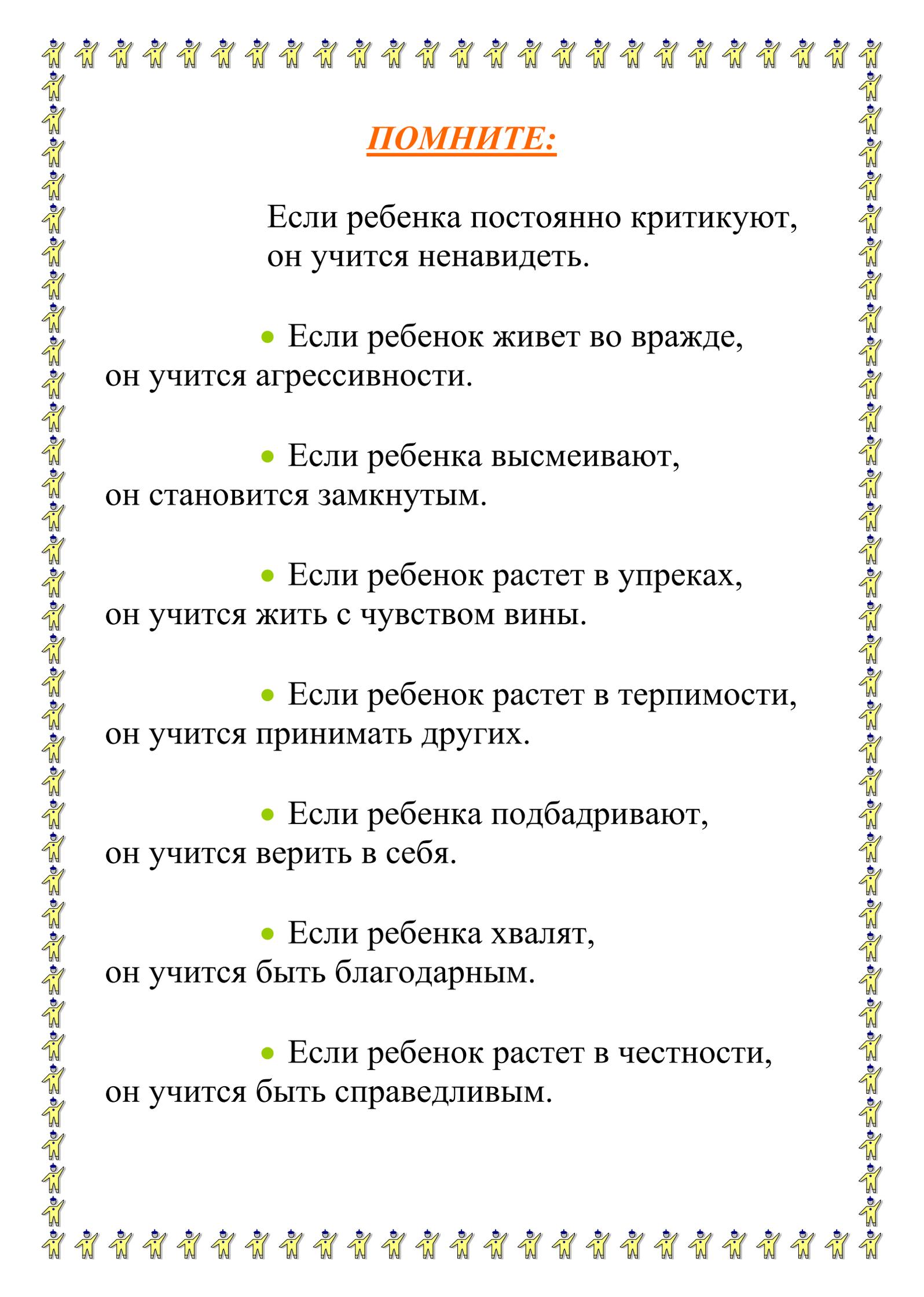
В этом ему смогут помочь только «поддерживающие» слова.



«ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ» СЛОВА

А это слова, которые согревают душу ребенка. Они способны помочь ему уверенно браться за дело, чувствуя себя защищенным и любимым:

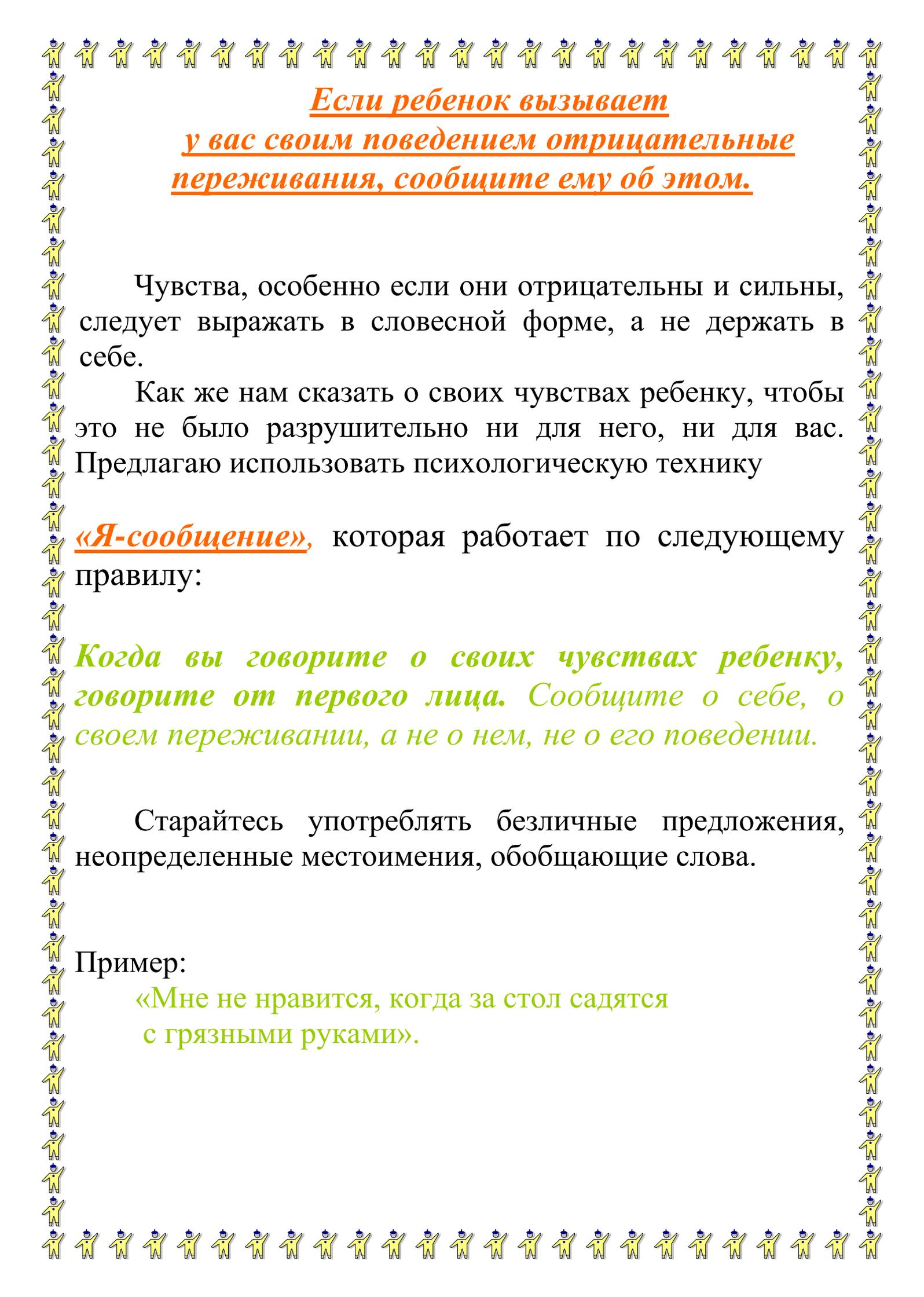
- **Ты мой дорогой!**
- **У тебя все получится!**
- **Ты самый любимый!**
- **Садись с нами!**
- **Я помогу тебе!**
- **Что бы ни случилось, я всегда рядом с тобой.**
- **Расскажи мне, что с тобой.**
- **Что бы мы без тебя делали?!**
- **Я радуюсь твоим успехам!**
- **Как прекрасно, что ты у нас есть!**



ПОМНИТЕ:

Если ребенка постоянно критикуют,
он учится ненавидеть.

- Если ребенок живет во вражде,
он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают,
он становится замкнутым.
- Если ребенок растет в упреках,
он учится жить с чувством вины.
- Если ребенок растет в терпимости,
он учится принимать других.
- Если ребенка подбадривают,
он учится верить в себя.
- Если ребенка хвалят,
он учится быть благодарным.
- Если ребенок растет в честности,
он учится быть справедливым.



*Если ребенок вызывает
у вас своим поведением отрицательные
переживания, сообщите ему об этом.*

Чувства, особенно если они отрицательны и сильны, следует выражать в словесной форме, а не держать в себе.

Как же нам сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас. Предлагаю использовать психологическую технику

«Я-сообщение», которая работает по следующему правилу:

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

Старайтесь употреблять безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.

Пример:

«Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками».

техника «Активное слушание»

Активно слушать ребенка – это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Примеры:

-Сын: Он отнял мою машинку.

Мама: Ты очень огорчен и рассержен на него.

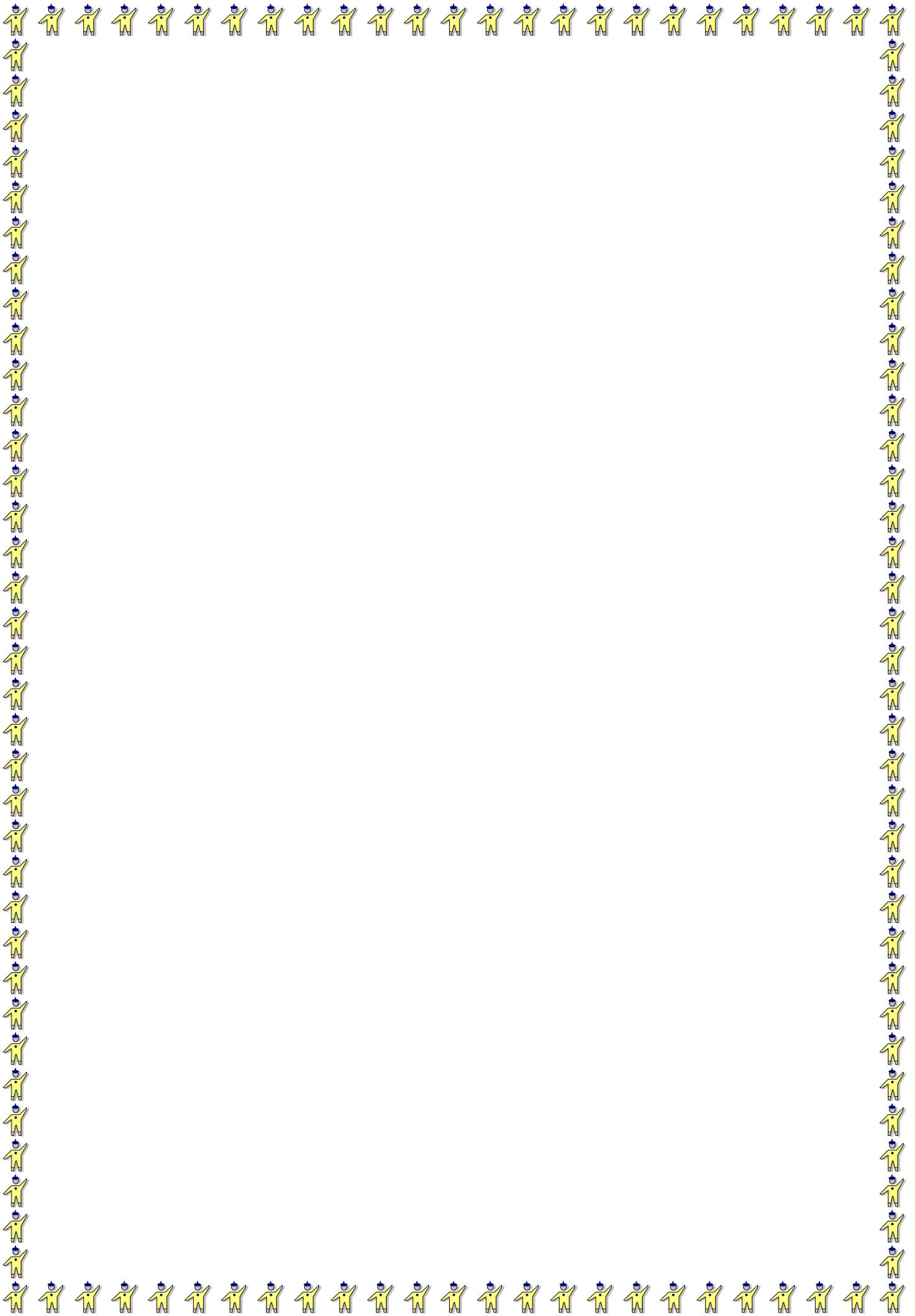
Не оставляйте ребенка наедине с его переживаниями.

Техника работает по следующим правилам:

1. Повернитесь к ребенку лицом, глаза в глаза. Избегайте общения из другой комнаты, у телевизора, у плиты и т. д.
2. Ваши ответы должны звучать в утвердительной форме. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.
3. Очень важно в беседе «держат паузу».
4. Ответ должен обозначить чувства ребенка.

В результате активного слушания

1. Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. (Разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.)
2. Ребенок, убедившись в том, что взрослый готов его слушать начинает рассказывать о себе все больше.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.
4. Дети сами довольно быстро начинают активно слушать своих родителей.
5. Техника активного слушания, применяемая к детям, меняет нас самих. И если мы ею владеем, то она переходит в искусство общения.

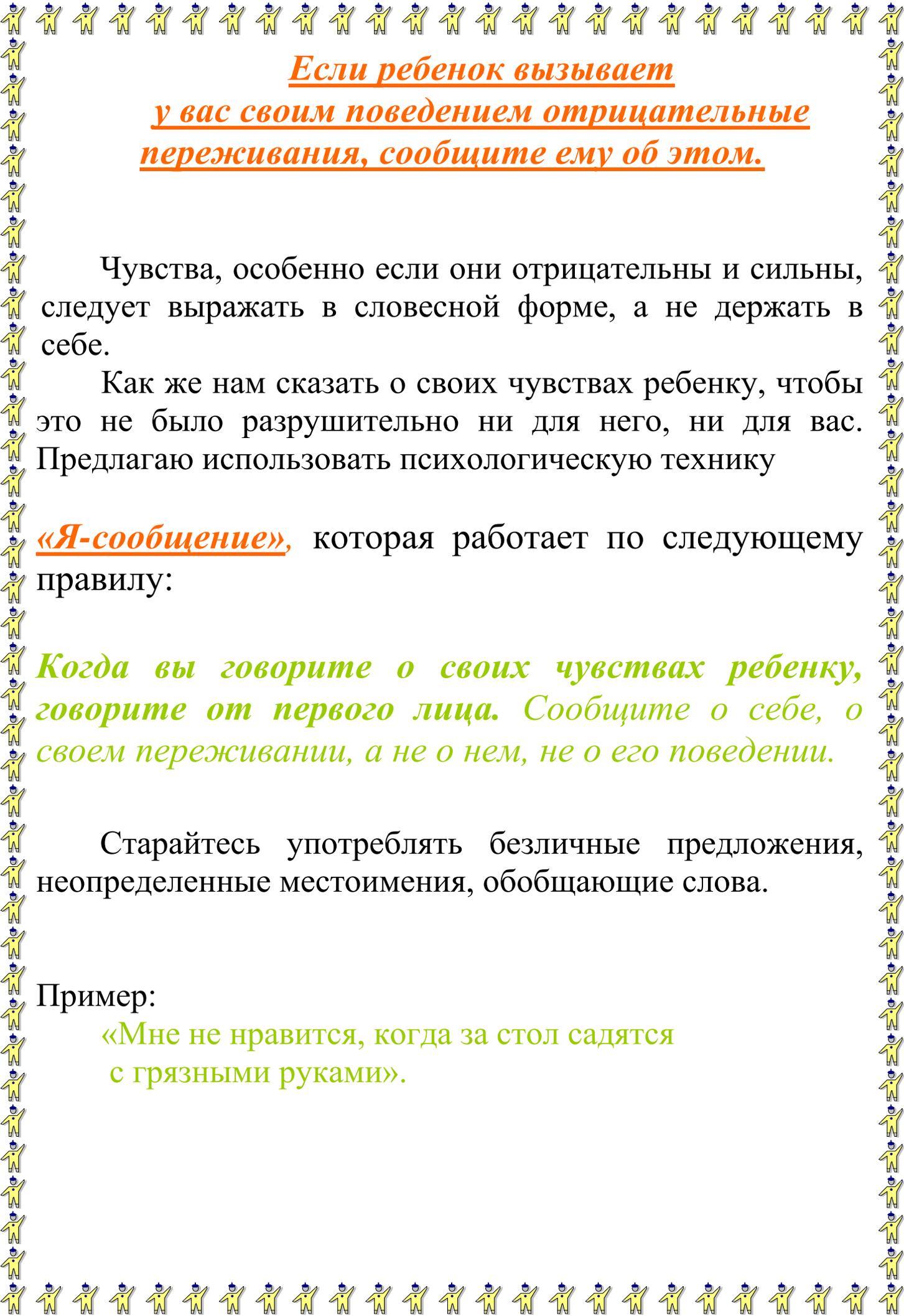


ГУО «Социально-педагогический центр Борисовского района»

Шпаргалка для родителей



ПАМЯТКИ ПО ВОПРОСАМ
ВОСПИТАНИЯ.



*Если ребенок вызывает
у вас своим поведением отрицательные
переживания, сообщите ему об этом.*

Чувства, особенно если они отрицательны и сильны, следует выражать в словесной форме, а не держать в себе.

Как же нам сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас. Предлагаю использовать психологическую технику

«Я-сообщение», которая работает по следующему правилу:

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

Старайтесь употреблять безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.

Пример:

«Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками».

техника «Активное слушание»

Активно слушать ребенка – это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Примеры:

-Сын: Он отнял мою машинку.

Мама: Ты очень огорчен и рассержен на него.

Не оставляйте ребенка наедине с его переживаниями.

Техника работает по следующим правилам:

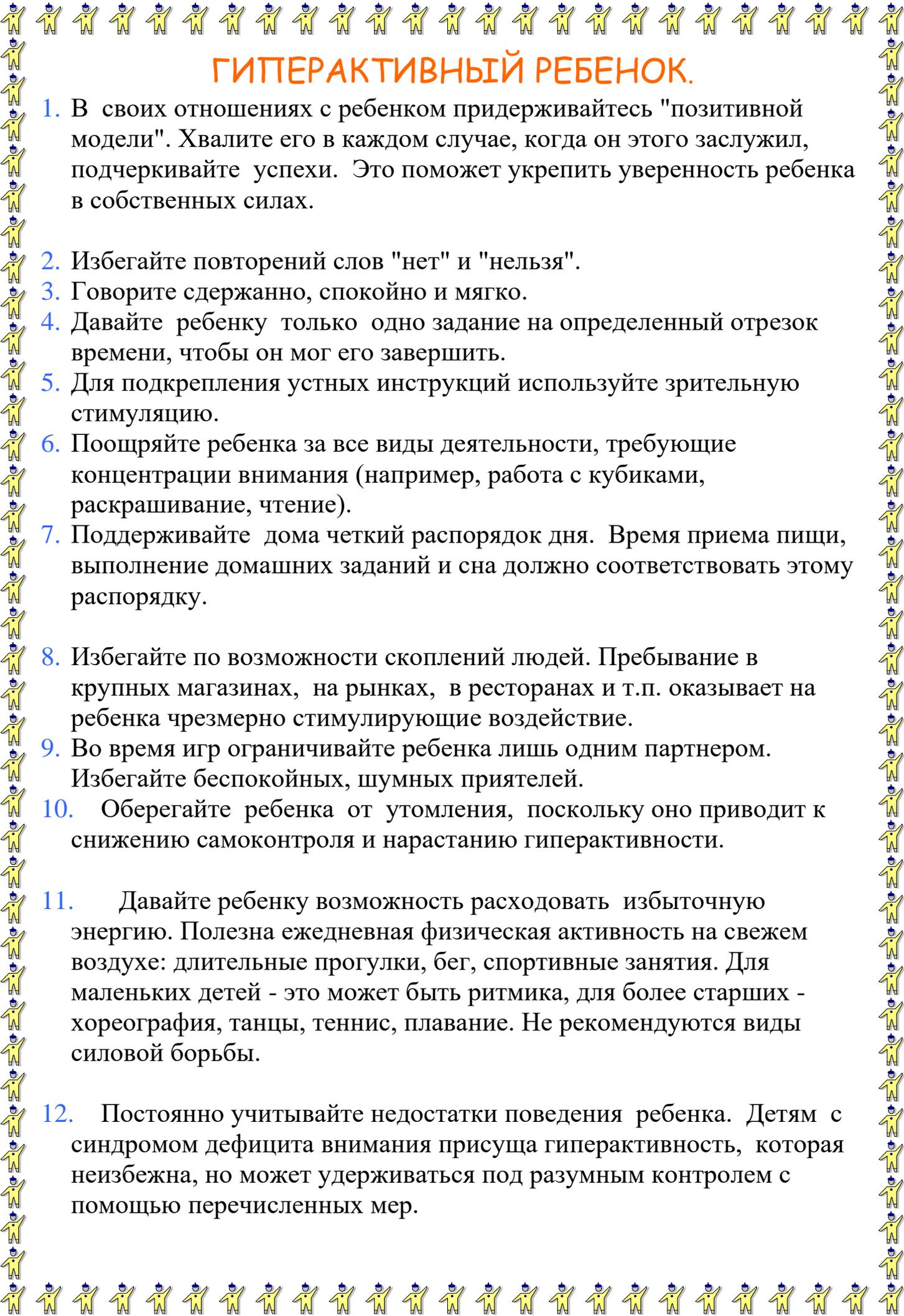
5. Повернитесь к ребенку лицом, глаза в глаза. Избегайте общения из другой комнаты, у телевизора, у плиты и т. д.
6. Ваши ответы должны звучать в утвердительной форме. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.
7. Очень важно в беседе «держат паузу».
8. Ответ должен обозначить чувства ребенка.

В результате активного слушания

6. Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. (Разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.)
7. Ребенок, убедившись в том, что взрослый готов его слушать начинает рассказывать о себе все больше.
8. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.
9. Дети сами довольно быстро начинают активно слушать своих родителей.
10. Техника активного слушания, применяемая к детям, меняет нас самих. И если мы ею владеем, то она переходит в искусство общения.



Неповседы и Тыжони



ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК.

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторений слов "нет" и "нельзя".
3. Говорите сдержанно, спокойно и мягко.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнение домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Для маленьких детей - это может быть ритмика, для более старших - хореография, танцы, теннис, плавание. Не рекомендуются виды силовой борьбы.
12. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

МЕДЛИТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ

У «истинно медлительных» - низкая подвижность нервных процессов; это и определяет оптимальный для них темп любой деятельности.

Дело в том, что скорость действий у таких детей в 1,5 – 2 раза ниже обычной. При слове «Быстрее!» они начинают суетиться, громче или тише считать, – а скорость остается той - же! Окрик, раздражение, недовольство взрослых еще больше замедляет у них подготовительный период; и создается впечатление, что они тянут назло.

Главное, на начальном этапе не убыстрять их работу, создать все условия, чтобы не усугубить это состояние, не сорвать здоровье. Торопить, подгонять такого ребенка не только бесполезно (быстрее работать он не будет; эффект окажется обратным), но и вредно – так создаются условия для возникновения невроза.

Если же мы учтем особенности такого ребенка, и главное, дадим ему возможность работать в оптимальном (для него!) темпе, качество и точность такой работы могут быть очень высокими!

Советуем родителям:

- не только подробно разбирать все понятное, не усвоенное на уроке, но даже идти на шаг впереди, чтобы уже накануне ребенок знал, что будет делать на уроке, чтобы успевал уловить мысль и действия учителя.
- *Помогает ли тренировка медлительным детям?*
- Да, специальные исследования показали: систематические занятия способствуют повышению скорости работы школьников. Наиболее успешна работа с использованием приема «медленно – быстро»: в занятия включаются резкие переходы от медленного темпа движений к быстрому и обратно; а время от времени даются и предельные скорости движений: даются и предельные скорости движений:
- 1. ходьба – бег – ходьба медленная; 2. хлопки ладонями медленно – быстро - медленно; 3. «бег» пальчиками (большим и указательным); 4. прыгать через прыгалку, меняя темп; 5. стучать по столу или на барабане (всеми пальцами или одним); 6. чертить палочки и ставить точки. Для этого используйте тетрадь в клеточку; 7. то же задание, но усложненное – ставить точки, чертить палочки и считать:
- *Когда проводить эти занятия?*
- В любое время дня; главное, чтобы они были систематическими, не нудными, а интересными, не тягостной обязаловкой, а веселой игрой.
- Если вы найдете несколько раз в неделю полчаса – час для того, чтобы побегать вместе с сыном или дочкой, поиграть в кошки – мышки, догонялки, лапту, бадминтон или просто, попрыгать «как заяц», походить «как медведь», побегать «как лев», вы заметите, как исчезает напряженность, настороженность, неуверенность, как налаживается ваш контакт с ребенком. Можно придумать немало игр, которые помогут ребенку преодолеть медлительность: важно делать что-то вместе, соревноваться, – но при этом важно не увлечься «ролью победителя» и подстроиться под его темп.



**Общаться
с
подростком.
Как?**

ЛЮБОВЬ К ПОДРОСТКУ МОЖЕТ БЫТЬ

УСЛОВНАЯ	БЕЗУСЛОВНАЯ
<p>Любят, когда подросток радуется родителям.</p> <ul style="list-style-type: none">подросток чувствует себя неуверенно, обеспокоенно, тревожно. Его самооценка снижается.Возникает вопрос: любят ли его?	<p>Любовь несмотря ни на что (достоинства и недостатки)</p> <ul style="list-style-type: none">Подросток чувствует себя уверенно.Быстро взрослеет.Контролирует свое поведение.

В семье могут возникать разные конфликты:

1. Конфликт неустойчивости родительских отношений.

- По сравнению со взрослым подросток несовершенен (несобранность, отсутствие целеустремленности, трудность систематических усилий).
- Взрослый положительных качеств не видит, лишь усиливая недостатки подростка.

2. Конфликт сверхтребовательности с эмоциональным холодом.

- Подросток улавливает нюансы родительского отношения, страдает, приспособливается.

3. Конфликт сверхзаботы.

- Родители живут как бы за своих детей. Дети растут безынициативными, неуверенными в себе.
- Отец, желая воспитать сына «настоящим мужчиной», общается с ним как с малышом, не давая самостоятельности.

4. Конфликт неуважения прав подростка на самостоятельность.

- Родители распоряжаются судьбой детей, считая, что имеют право собственности.
- Неуважение границ личности подростка ведет к конфликту.

5. Конфликт отцовского авторитета.

- Отец, желая воспитать сына «настоящим мужчиной», отстраняет от воспитания мать.
- Заставляет сына обливаться холодной водой, бегать по снегу независимо от его здоровья.
- Проявления слабости осмеивает и никогда не хвалит ребенка.
- Воспитывая в сыне мужественность, отец как бы компенсирует свои собственные проблемы.

ОБЩЕНИЕ ВЗРОСЛОГО С ПОДРОСТКОМ

Поведение подростка находится в зависимости от поведения взрослого.

- На замечания, оскорбления, угрозы подросток отвечает грубостью.

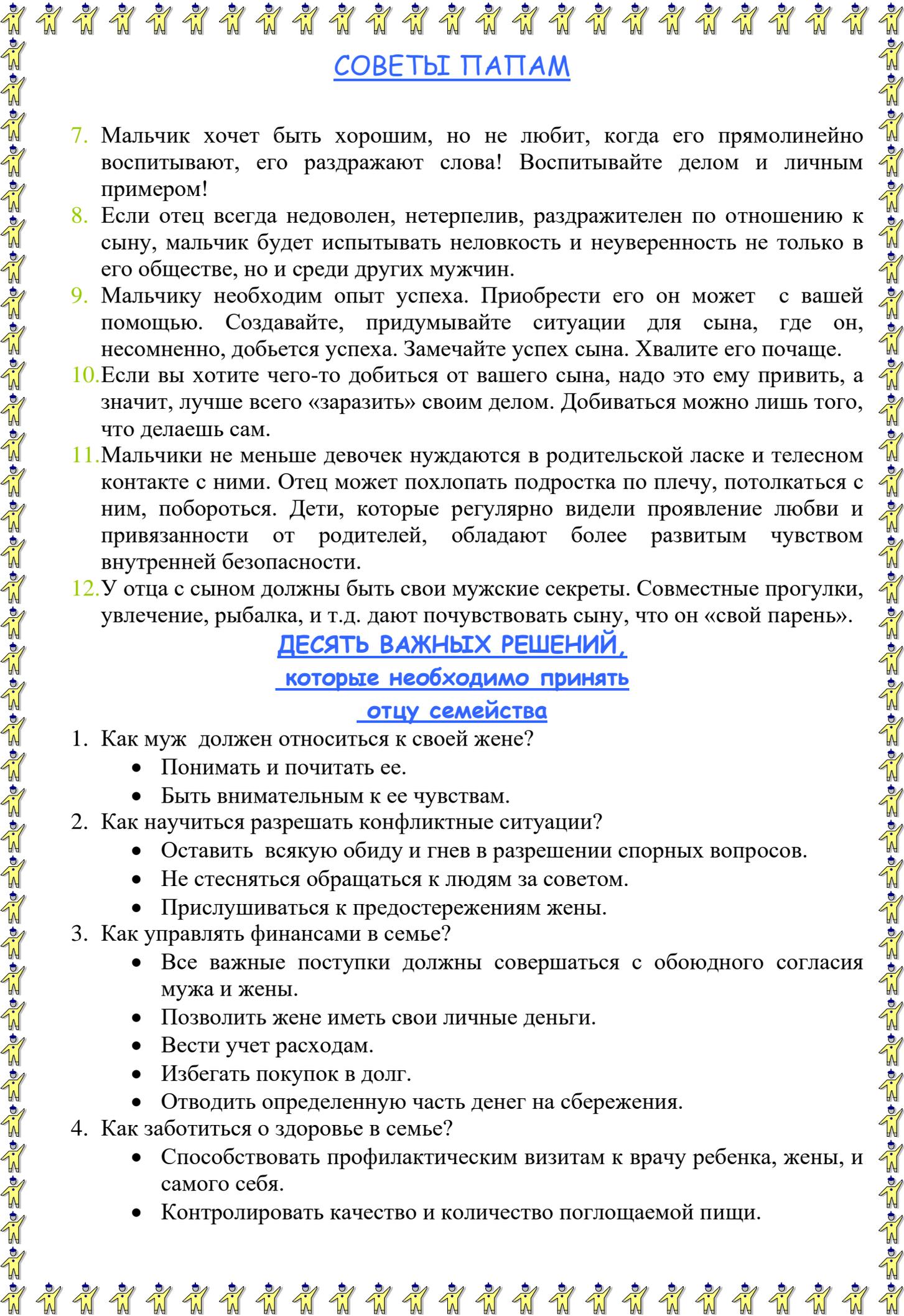
Взрослый должен быть вместе с ним, а не над ним.

- Помогать выстраивать собственный путь, а не вести за собой.
- Не учить, а содействовать его собственной осмотрительности.

1. Подросток – личность, претендующая на равные со взрослыми отношения и права.
2. Наибольшим воспитательным влиянием обладает **диалогическое общение**, где существует равенство позиции взрослого и подростка.
3. Вступайте в общение, **учитывая интересы подростка**, ради его интересов и для него.
4. **Предмет разговора должен быть конкретным**, затрагивающим суть дела, например, выполнение самостоятельной работы, анализ правильности целей и т.д.
5. **Нельзя касаться его личности** – возникает круговая оборона. Защита своей чести, своего «Я». Трудно будет вести общение. Вам не нравятся его действия, но не он сам как личность.
6. Больше проявляйте свои чувства. Важно, чтобы подросток **не только вас понимал, но и принимал**. Понимая, принимая и осуществляя идею, подросток становится вашим единомышленником.
7. Принимая самостоятельность подростка, **не сводите ее к вседозволенности**. Пусть он сам определит время возвращения домой, объем выполнения задания (работы). Тогда взрослому легче контролировать принятое самим же подростком решение.
8. **Учите подростка самого справляться со своими трудностями**. Имея четкую цель, можно составить план ее достижения. Учите самостоятельной постановке целей, очередности их достижения.
9. Смотрите на подростка как на целеустремленного, прилежного человека, которому **взрослый хочет помочь, не навязывая своих советов, но подводя к ним исподволь**.



Отец - это звучит гордо

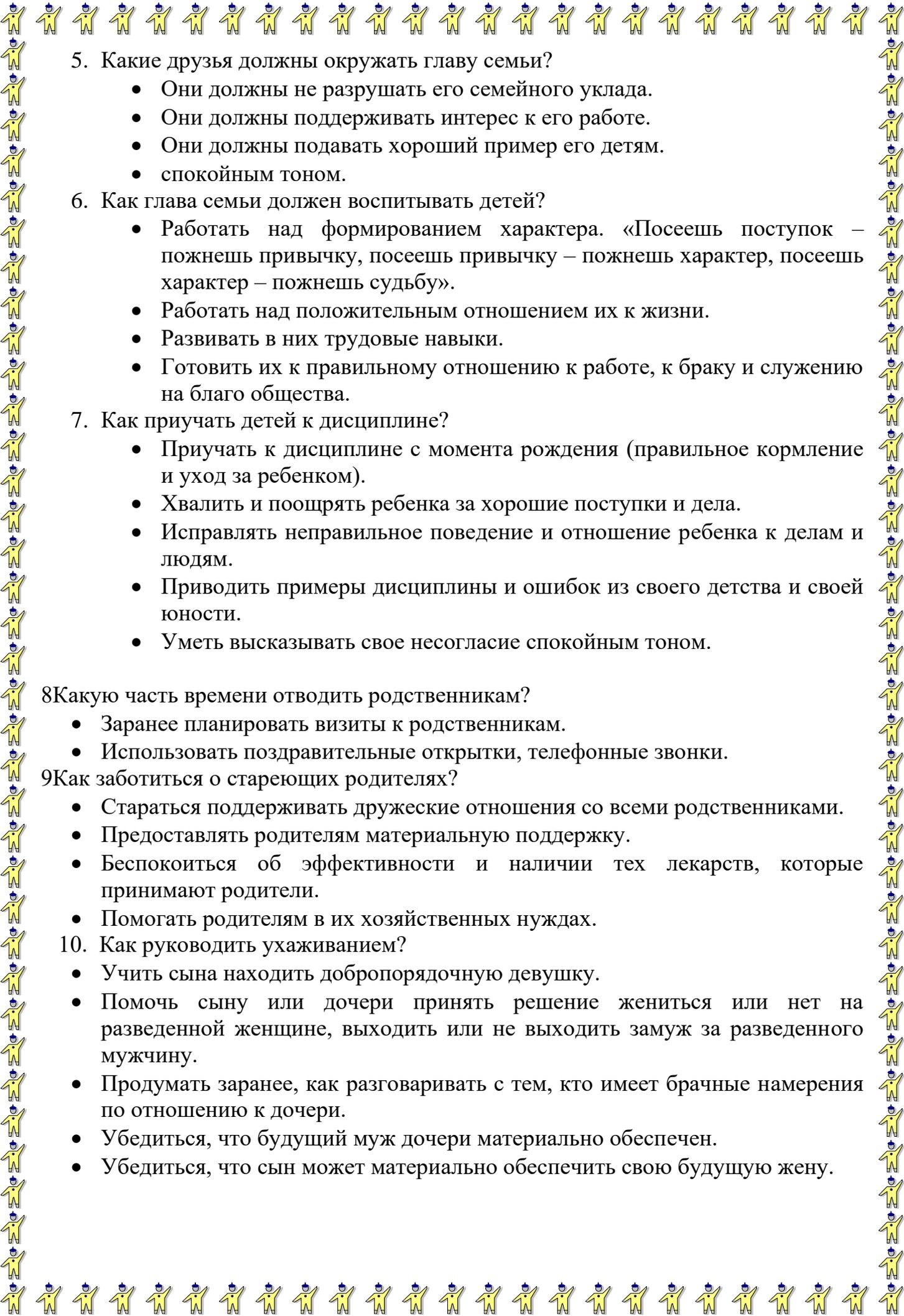


СОВЕТЫ ПАПАМ

7. Мальчик хочет быть хорошим, но не любит, когда его прямолинейно воспитывают, его раздражают слова! Воспитывайте делом и личным примером!
8. Если отец всегда недоволен, нетерпелив, раздражителен по отношению к сыну, мальчик будет испытывать неловкость и неуверенность не только в его обществе, но и среди других мужчин.
9. Мальчику необходим опыт успеха. Приобрести его он может с вашей помощью. Создавайте, придумывайте ситуации для сына, где он, несомненно, добьется успеха. Замечайте успех сына. Хвалите его почаще.
10. Если вы хотите чего-то добиться от вашего сына, надо это ему привить, а значит, лучше всего «заразить» своим делом. Добиваться можно лишь того, что делаешь сам.
11. Мальчики не меньше девочек нуждаются в родительской ласке и телесном контакте с ними. Отец может похлопать подростка по плечу, потолкаться с ним, побороться. Дети, которые регулярно видели проявление любви и привязанности от родителей, обладают более развитым чувством внутренней безопасности.
12. У отца с сыном должны быть свои мужские секреты. Совместные прогулки, увлечение, рыбалка, и т.д. дают почувствовать сыну, что он «свой парень».

ДЕСЯТЬ ВАЖНЫХ РЕШЕНИЙ, которые необходимо принять отцу семейства

1. Как муж должен относиться к своей жене?
 - Понимать и почитать ее.
 - Быть внимательным к ее чувствам.
2. Как научиться разрешать конфликтные ситуации?
 - Оставить всякую обиду и гнев в разрешении спорных вопросов.
 - Не стесняться обращаться к людям за советом.
 - Прислушиваться к предостережениям жены.
3. Как управлять финансами в семье?
 - Все важные поступки должны совершаться с обоюдного согласия мужа и жены.
 - Позволить жене иметь свои личные деньги.
 - Вести учет расходам.
 - Избегать покупок в долг.
 - Отводить определенную часть денег на сбережения.
4. Как заботиться о здоровье в семье?
 - Способствовать профилактическим визитам к врачу ребенка, жены, и самого себя.
 - Контролировать качество и количество поглощаемой пищи.



5. Какие друзья должны окружать главу семьи?

- Они должны не разрушать его семейного уклада.
- Они должны поддерживать интерес к его работе.
- Они должны подавать хороший пример его детям.
- спокойным тоном.

6. Как глава семьи должен воспитывать детей?

- Работать над формированием характера. «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».
- Работать над положительным отношением их к жизни.
- Развивать в них трудовые навыки.
- Готовить их к правильному отношению к работе, к браку и служению на благо общества.

7. Как приучать детей к дисциплине?

- Приучать к дисциплине с момента рождения (правильное кормление и уход за ребенком).
- Хвалить и поощрять ребенка за хорошие поступки и дела.
- Исправлять неправильное поведение и отношение ребенка к делам и людям.
- Приводить примеры дисциплины и ошибок из своего детства и своей юности.
- Уметь высказывать свое несогласие спокойным тоном.

8. Какую часть времени отводить родственникам?

- Заранее планировать визиты к родственникам.
- Использовать поздравительные открытки, телефонные звонки.

9. Как заботиться о стареющих родителях?

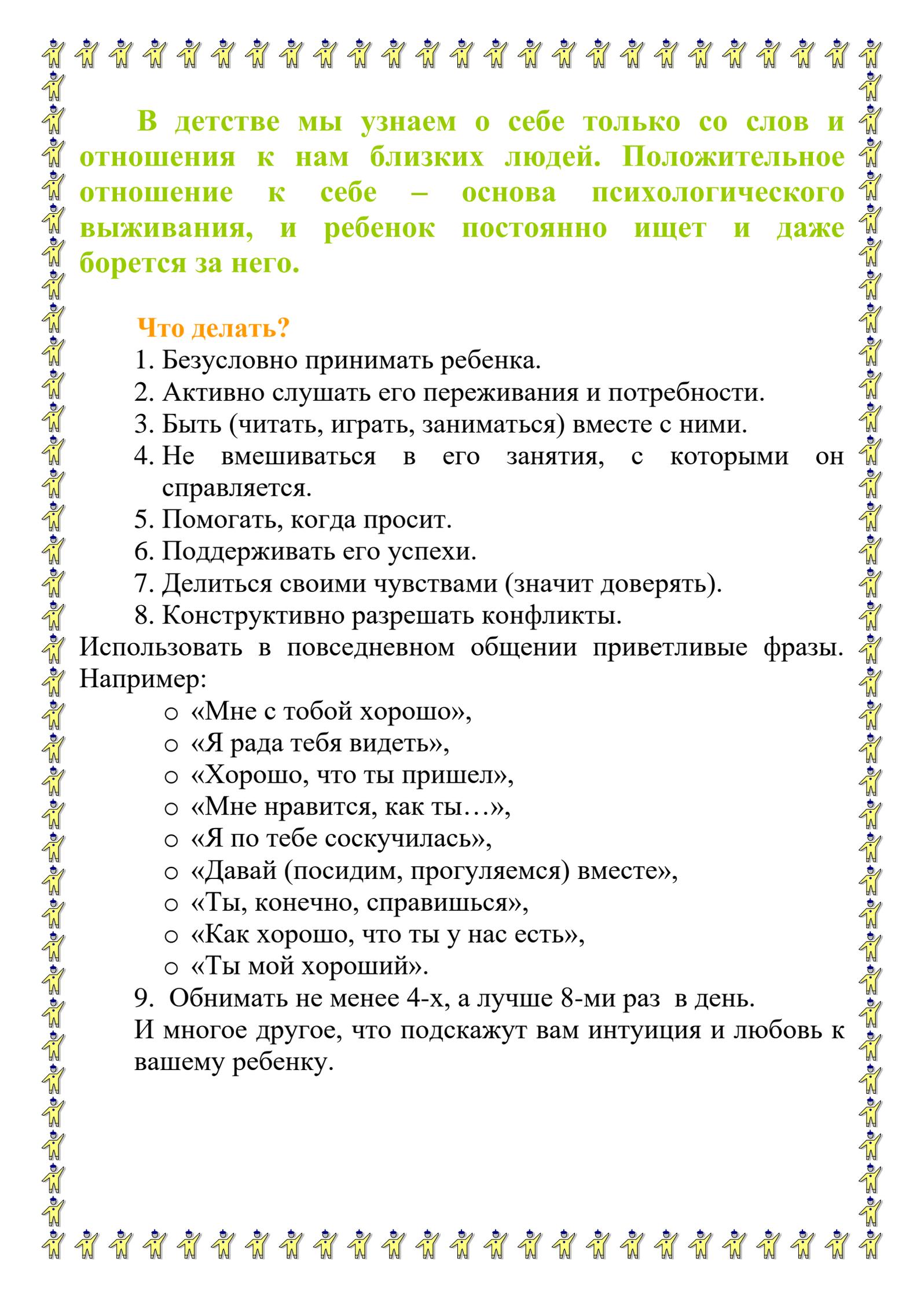
- Стараться поддерживать дружеские отношения со всеми родственниками.
- Предоставлять родителям материальную поддержку.
- Беспокоиться об эффективности и наличии тех лекарств, которые принимают родители.
- Помогать родителям в их хозяйственных нуждах.

10. Как руководить ухаживанием?

- Учить сына находить добропорядочную девушку.
- Помочь сыну или дочери принять решение жениться или нет на разведенной женщине, выходить или не выходить замуж за разведенного мужчину.
- Продумать заранее, как разговаривать с тем, кто имеет брачные намерения по отношению к дочери.
- Убедиться, что будущий муж дочери материально обеспечен.
- Убедиться, что сын может материально обеспечить свою будущую жену.



Общаться с ребенком как?



В детстве мы узнаем о себе только со слов и отношения к нам близких людей. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

Что делать?

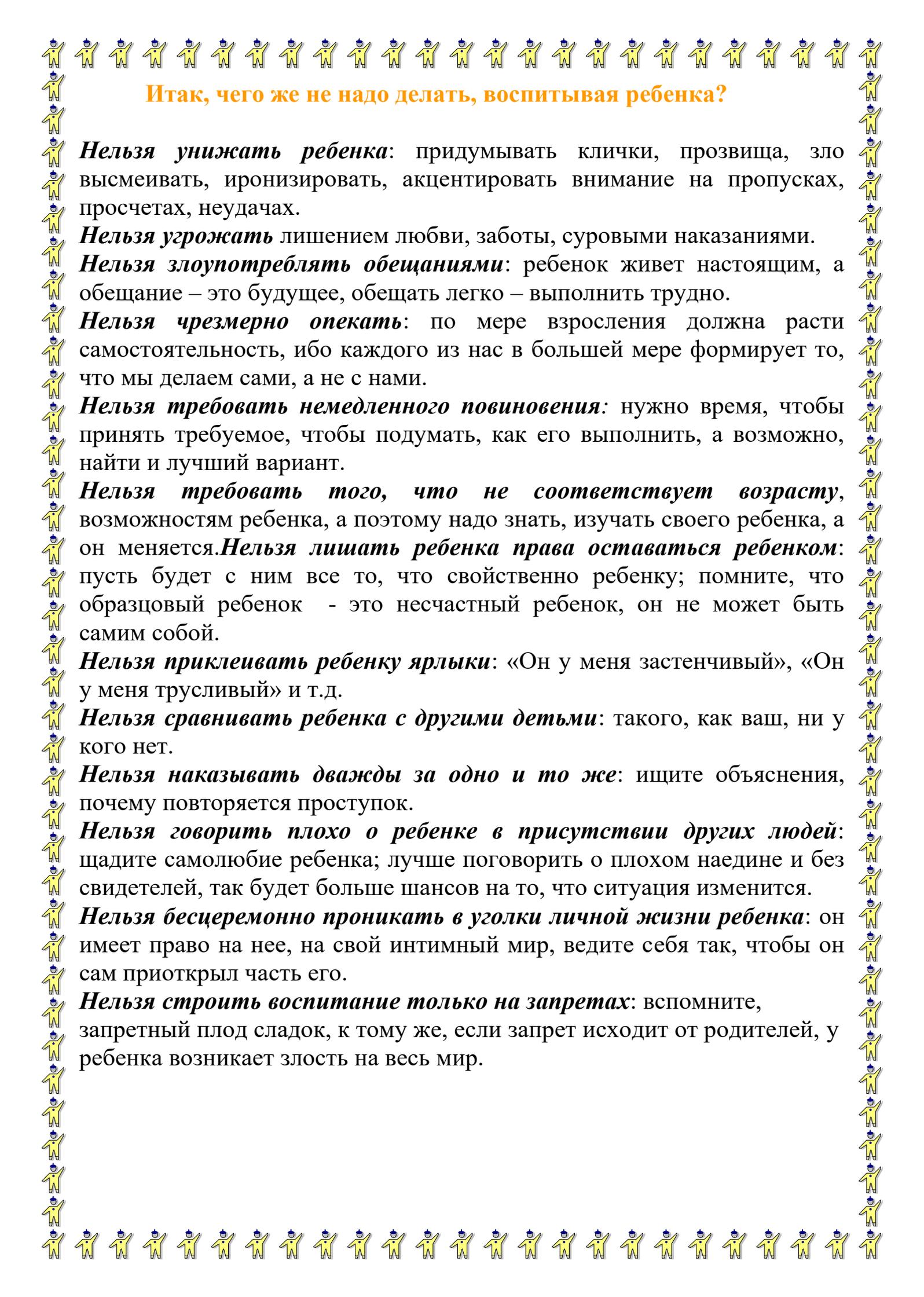
1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Быть (читать, играть, заниматься) вместе с ними.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать его успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.

Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например:

- «Мне с тобой хорошо»,
- «Я рада тебя видеть»,
- «Хорошо, что ты пришел»,
- «Мне нравится, как ты...»,
- «Я по тебе соскучилась»,
- «Давай (посидим, прогуляемся) вместе»,
- «Ты, конечно, справишься»,
- «Как хорошо, что ты у нас есть»,
- «Ты мой хороший».

9. Обнимать не менее 4-х, а лучше 8-ми раз в день.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку.



Итак, чего же не надо делать, воспитывая ребенка?

Нельзя унижать ребенка: придумывать клички, прозвища, зло высмеивать, иронизировать, акцентировать внимание на пропусках, просчетах, неудачах.

Нельзя угрожать лишением любви, заботы, суровыми наказаниями.

Нельзя злоупотреблять обещаниями: ребенок живет настоящим, а обещание – это будущее, обещать легко – выполнить трудно.

Нельзя чрезмерно опекать: по мере взросления должна расти самостоятельность, ибо каждого из нас в большей мере формирует то, что мы делаем сами, а не с нами.

Нельзя требовать немедленного повиновения: нужно время, чтобы принять требуемое, чтобы подумать, как его выполнить, а возможно, найти и лучший вариант.

Нельзя требовать того, что не соответствует возрасту, возможностям ребенка, а поэтому надо знать, изучать своего ребенка, а он меняется. **Нельзя лишать ребенка права оставаться ребенком:** пусть будет с ним все то, что свойственно ребенку; помните, что образцовый ребенок – это несчастный ребенок, он не может быть самим собой.

Нельзя приклеивать ребенку ярлыки: «Он у меня застенчивый», «Он у меня трусливый» и т.д.

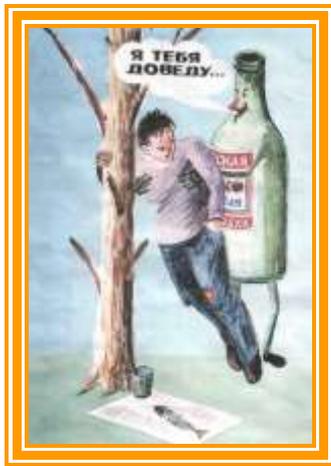
Нельзя сравнивать ребенка с другими детьми: такого, как ваш, ни у кого нет.

Нельзя наказывать дважды за одно и то же: ищите объяснения, почему повторяется проступок.

Нельзя говорить плохо о ребенке в присутствии других людей: щадите самолюбие ребенка; лучше поговорить о плохом наедине и без свидетелей, так будет больше шансов на то, что ситуация изменится.

Нельзя бесцеремонно проникать в уголки личной жизни ребенка: он имеет право на нее, на свой интимный мир, ведите себя так, чтобы он сам приоткрыл часть его.

Нельзя строить воспитание только на запретах: вспомните, запретный плод сладок, к тому же, если запрет исходит от родителей, у ребенка возникает злость на весь мир.



Формула неудачника

«Почему люди употребляют алкоголь или наркотики? Что заставляет их наносить вред самому себе?»

Причиной может послужить любое **жизненное затруднение** или переживание человека. *Скука или любопытство* — это тоже своеобразная трудность — человек не может с ними справиться.

А есть такие люди, у которых в жизни не бывает трудностей? (Нет.) Но ведь известно, что далеко не все люди в случае жизненного затруднения начинают вести себя таким образом. Получается, что, когда у человека складывается что-то не так, некоторые люди, выбирают, употребление алкоголя или агрессивное поведение, а другие выбирают какой-то другой способ выхода из ситуации. Они решают свои трудности другим путем.

Получается, что употребление алкоголя, или наркотиков, или совершать противоправные действия, — это такой способ решать свое затруднение, а вернее, *способ убежать от решения*. Может быть человек не знает, как их решать, или ему кажется, что это слишком сложно. Может быть, он начинает жалеть себя и выбирает, как ему кажется, самый простой путь. Те люди, которые выбирают подобный путь *стремятся оправдать себя*. Потому что каждый человек, сделавший такой выбор, в общем, то знает, что многим или некоторым окружающим это не нравится. Чем он оправдывает себя?

Есть четыре способа, которыми люди оправдывают себя:

- 1) *они обвиняют окружающих*: «Вот если бы они не делали то-то и то-то, я бы не стал пить, вот, пусть знают, что они со мной сделали»;
- 2) *или они ставят на себе крест*, думают: «Я все равно никчемный человек, ну и пусть я погибну»; «Какая разница, что со мной будет дальше, — я знаю, что ничего хорошего все равно не будет»;
- 3) *или они представляют себя мучеником*, говорят: «Мне так плохо, я должен как-то расслабиться» или «Мне так скучно, надо как-то развлечься»;
- 4) *или они представляют себя пленниками ограничений, искателями приключений*, которым мешают получать опыт, их ограничивают, они говорят: «Я должен попробовать все. Почему нельзя?»; «Серые будни и ограниченность окружающих мешают мне творчески проявляться, мне нужны экстремальные обстоятельства», «Я взрослый человек, я сам знаю, что мне можно, а что нельзя» или: «Я бы и не стал, но мои друзья... Отказаться - значит потерять их».

Каждый раз, когда человек старается оправдать свой выбор (например, употребление алкоголя), человек ставит себя в позицию **обиженной жертвы** — его или люди обидели, или судьба, или обстоятельства, или он чувствует себя обделенным впечатлениями (почему я не могу попробовать?)

Поиск оправданий только создает иллюзию,
будто есть особые причины.

На самом деле причина только в том, что человек не умеет, а может
быть, не хочет решать свое затруднение другим способом.

Значит,

есть только одна причина для употребления алкоголя,
или наркотиков, или совершения противоправных действий
-это выбор самого человека.

Давайте запомним эти составляющие и саму
формулу неудачника.

Жизненная трудность +

Неумение (нежелание) решать затруднение+

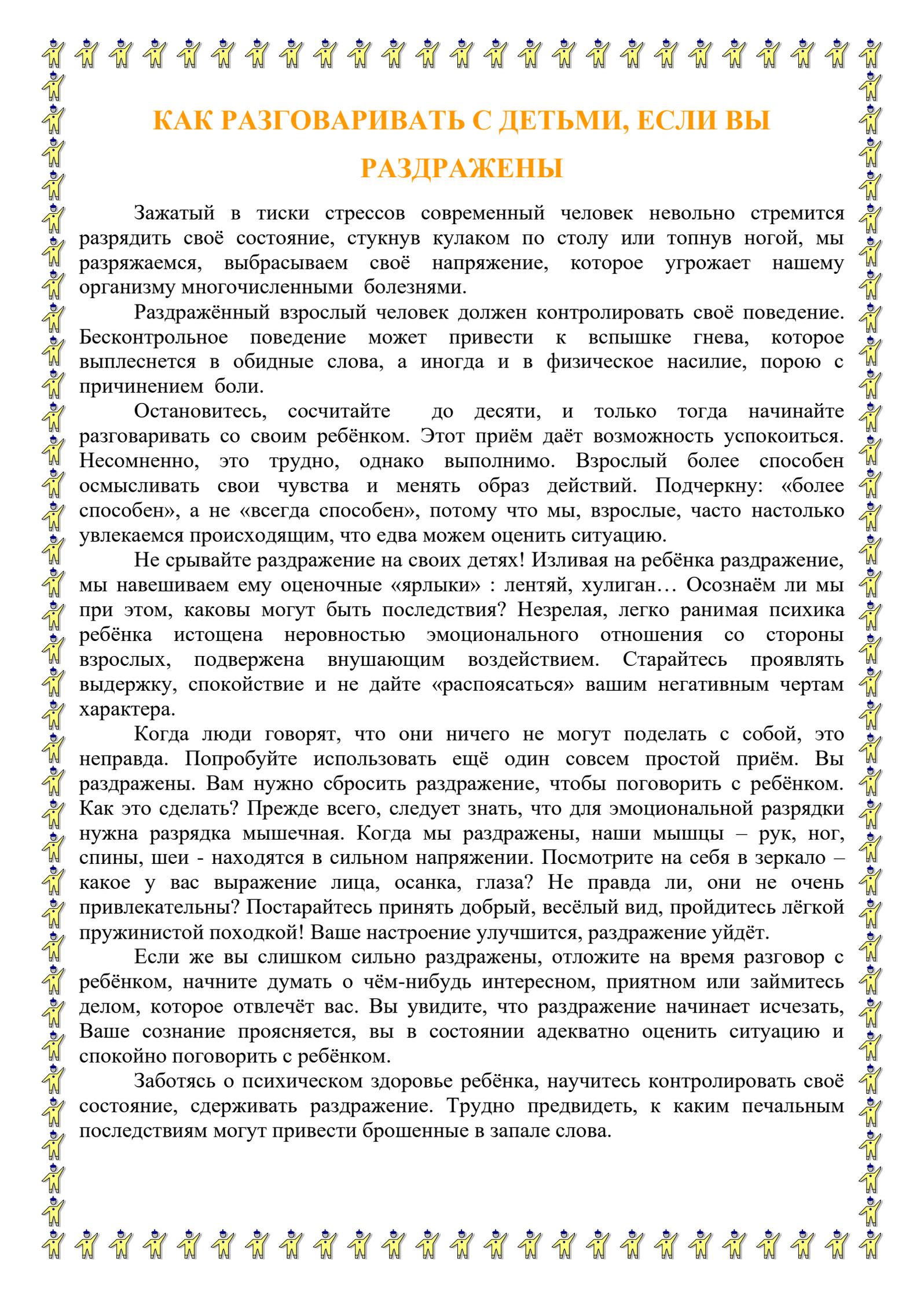
Позиция Жертвы

(то есть поиск причин и
оправданий для своего поведения, выбора, чтобы снять с себя
ответственность за него).

Но если человек знает составляющие формулы неудачника, он
сможет по своему выбору изменить ее компоненты и тем самым
сможет изменить ситуацию».



**КАК РАЗГОВАРИВАТЬ
С ДЕТЬМИ,
ЕСЛИ ВЫ РАЗДРАЖЕНЫ!**



КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ, ЕСЛИ ВЫ РАЗДРАЖЕНЫ

Зажатый в тиски стрессов современный человек невольно стремится разрядить своё состояние, стукнув кулаком по столу или топнув ногой, мы разряжаемся, выбрасываем своё напряжение, которое угрожает нашему организму многочисленными болезнями.

Раздражённый взрослый человек должен контролировать своё поведение. Бесконтрольное поведение может привести к вспышке гнева, которое выплеснется в обидные слова, а иногда и в физическое насилие, порою с причинением боли.

Остановитесь, сосчитайте до десяти, и только тогда начинайте разговаривать со своим ребёнком. Этот приём даёт возможность успокоиться. Несомненно, это трудно, однако выполнимо. Взрослый более способен осмысливать свои чувства и менять образ действий. Подчеркну: «более способен», а не «всегда способен», потому что мы, взрослые, часто настолько увлекаемся происходящим, что едва можем оценить ситуацию.

Не срывайте раздражение на своих детях! Изливая на ребёнка раздражение, мы навешиваем ему оценочные «ярлыки»: лентяй, хулиган... Осознаём ли мы при этом, каковы могут быть последствия? Незрелая, легко ранимая психика ребёнка истощена неровностью эмоционального отношения со стороны взрослых, подвержена внушающим воздействием. Старайтесь проявлять выдержку, спокойствие и не дайте «распоясаться» вашим негативным чертам характера.

Когда люди говорят, что они ничего не могут поделать с собой, это неправда. Попробуйте использовать ещё один совсем простой приём. Вы раздражены. Вам нужно сбросить раздражение, чтобы поговорить с ребёнком. Как это сделать? Прежде всего, следует знать, что для эмоциональной разрядки нужна разрядка мышечная. Когда мы раздражены, наши мышцы – рук, ног, спины, шеи - находятся в сильном напряжении. Посмотрите на себя в зеркало – какое у вас выражение лица, осанка, глаза? Не правда ли, они не очень привлекательны? Постарайтесь принять добрый, весёлый вид, пройдитесь лёгкой пружинистой походкой! Ваше настроение улучшится, раздражение уйдёт.

Если же вы слишком сильно раздражены, отложите на время разговор с ребёнком, начните думать о чём-нибудь интересном, приятном или займитесь делом, которое отвлечёт вас. Вы увидите, что раздражение начинает исчезать, Ваше сознание проясняется, вы в состоянии адекватно оценить ситуацию и спокойно поговорить с ребёнком.

Забываясь о психическом здоровье ребёнка, научитесь контролировать своё состояние, сдерживать раздражение. Трудно предвидеть, к каким печальным последствиям могут привести брошенные в запале слова.



Надо ли
наказывать
детей?

Надо ли наказывать ребенка?

Как бы печально ни звучал ответ на вопрос, наказывать ребенка не то чтобы надо, а приходится. Наказания, как и награды, помогают ребенку ориентироваться в сложном и многогранном мире. Наказывая ребенка за те поступки, которые мы считаем неприемлемыми, мы выражаем свое отношение к тому, что он совершил, устанавливаем для него границы допустимого, возможного и невозможного, хорошего и плохого. И тем самым помогаем ему структурировать мир.

Более важным, однако, является вопрос о мере, степени, форме наказаний.

Вот несколько психолого-педагогических заповедей.

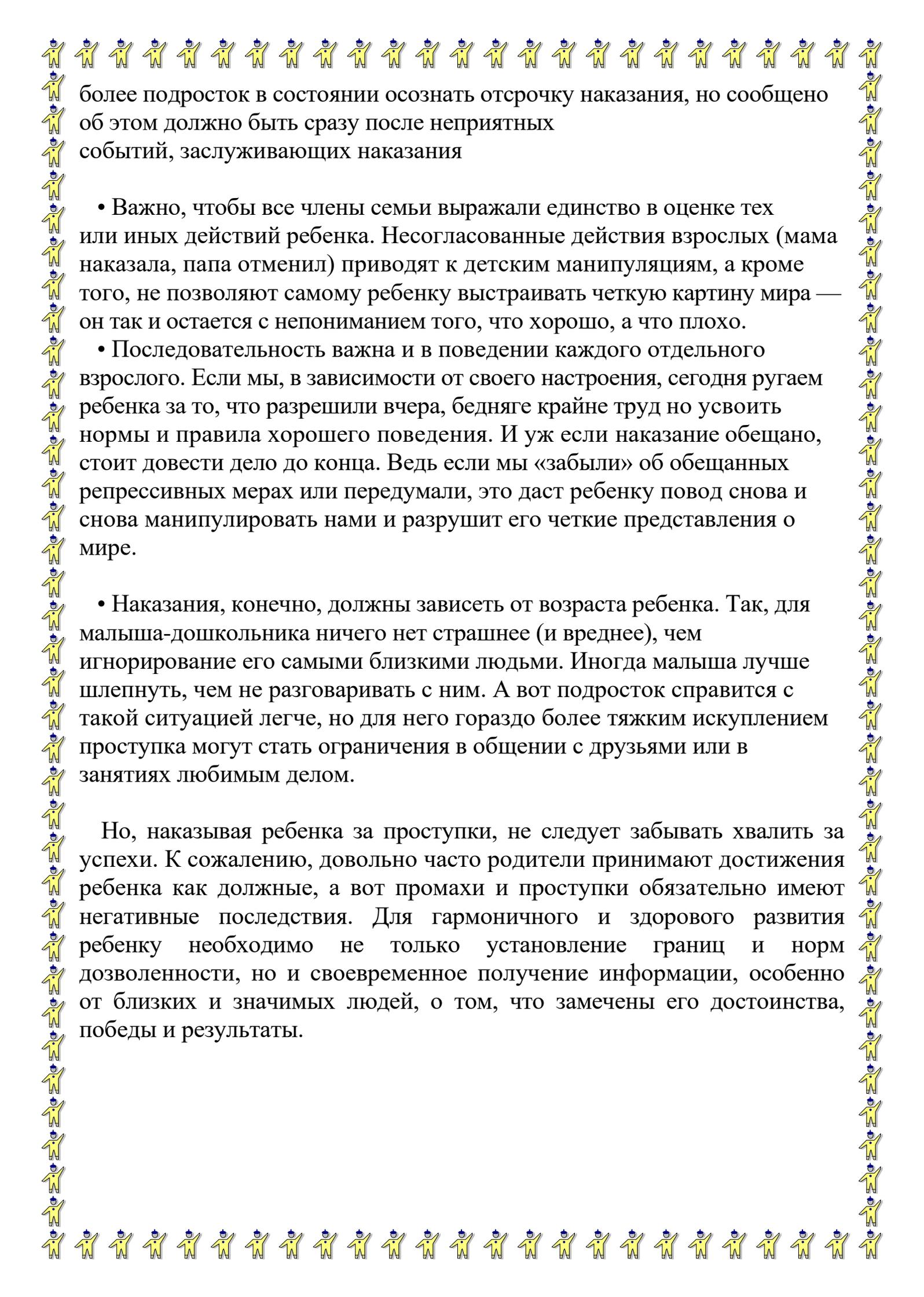
- Негативная оценка должна всегда касаться конкретного проступка, а не личности в целом. Плохим может быть то, что совершил ребенок, а не он сам. Этот момент чрезвычайно важен для самооценки ребенка. Самооценка — важнейшее личностное образование, составная часть уверенности в себе, она начинает формироваться довольно рано, уже в дошкольном возрасте.

В этот период ребенок еще не всегда в состоянии сам оценить результаты своих действий (в том числе проступков). А вот реакция взрослых, прежде всего родителей, выраженная в негативной оценке его самого — «плохой мальчик», останется тяжелым грузом и заложит основы крайне неприятных последствий — «я плохой». Всегда можно сказать не «ты плох», а «плохо, что разбилась чашка из-за того, что ты шалил».

- Никогда не стоит унижать ребенка — физически или словами: ничего, кроме защитной (часто агрессивной) реакции, такое поведение взрослых не вызовет.

- Ребенку должно быть ясно, за что именно его наказывают. Иначе поведение взрослых воспринимается просто как необъяснимый эмоциональный всплеск или выражение отрицательного отношения к ребенку.

Наказание должно следовать сразу за проступком, особенно это касается маленьких детей. Наказывать отменой поездки в цирк в субботу за истерику в магазине в прошлый понедельник бессмысленно и вредно. Ребенок уже и не помнит происшествия, не понимает, за что, собственно, получает наказание, и расценивает поведение взрослого просто как выражение негативных чувств по отношению к нему. Конечно, уже младший школьник или тем



более подросток в состоянии осознать отсрочку наказания, но сообщено об этом должно быть сразу после неприятных событий, заслуживающих наказания

- Важно, чтобы все члены семьи выражали единство в оценке тех или иных действий ребенка. Несогласованные действия взрослых (мама наказала, папа отменил) приводят к детским манипуляциям, а кроме того, не позволяют самому ребенку выстраивать четкую картину мира — он так и остается с непониманием того, что хорошо, а что плохо.

- Последовательность важна и в поведении каждого отдельного взрослого. Если мы, в зависимости от своего настроения, сегодня ругаем ребенка за то, что разрешили вчера, бедняге крайне труд но усвоить нормы и правила хорошего поведения. И уж если наказание обещано, стоит довести дело до конца. Ведь если мы «забыли» об обещанных репрессивных мерах или передумали, это даст ребенку повод снова и снова манипулировать нами и разрушит его четкие представления о мире.

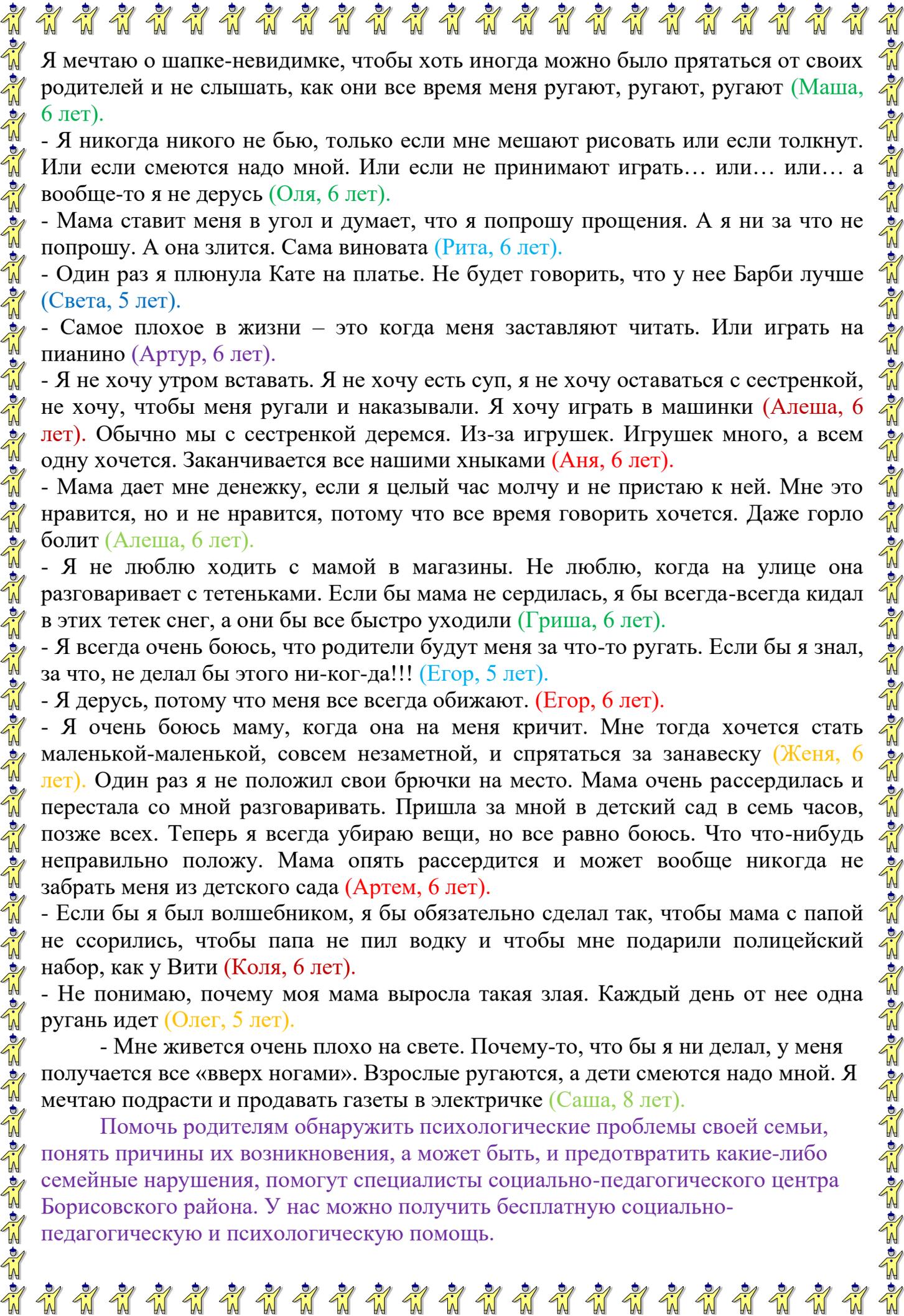
- Наказания, конечно, должны зависеть от возраста ребенка. Так, для малыша-дошкольника ничего нет страшнее (и вреднее), чем игнорирование его самыми близкими людьми. Иногда малыша лучше шлепнуть, чем не разговаривать с ним. А вот подросток справится с такой ситуацией легче, но для него гораздо более тяжким искуплением проступка могут стать ограничения в общении с друзьями или в занятиях любимым делом.

Но, наказывая ребенка за проступки, не следует забывать хвалить за успехи. К сожалению, довольно часто родители принимают достижения ребенка как должные, а вот промахи и проступки обязательно имеют негативные последствия. Для гармоничного и здорового развития ребенку необходимо не только установление границ и норм дозволенности, но и своевременное получение информации, особенно от близких и значимых людей, о том, что замечены его достоинства, победы и результаты.

МИР ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА



Индивидуальный подход к каждому ребенку – это замечательно! Но каким бы индивидуальным он ни был – это мы, взрослые, «подходим» к ребенку со своими мерками. А потом ставим диагноз, опять же свой, «взрослый». Но проблема ребенка при этом остается нерешенной, и чтобы ее решить, необходимо взглянуть на нее глазами самого ребенка. Поэтому интересно было бы узнать, а что же думают о себе, о других детях, о взрослых те, кого мы с легкостью относим к разряду гиперактивных, агрессивных, тревожных и аутичных детей. Мы думаем, что тот, кто прочтет следующие высказывания, откроет для себя много нового (правда, не всегда приятного), сможет лучше понять своих детей и в будущем избежать многих ошибок.



Я мечтаю о шапке-невидимке, чтобы хоть иногда можно было прятаться от своих родителей и не слышать, как они все время меня ругают, ругают, ругают (Маша, 6 лет).

- Я никогда никого не бью, только если мне мешают рисовать или если толкнут. Или если смеются надо мной. Или если не принимают играть... или... или... а вообще-то я не дерусь (Оля, 6 лет).

- Мама ставит меня в угол и думает, что я попрошу прощения. А я ни за что не попрошу. А она злится. Сама виновата (Рита, 6 лет).

- Один раз я плюнула Кате на платье. Не будет говорить, что у нее Барби лучше (Света, 5 лет).

- Самое плохое в жизни – это когда меня заставляют читать. Или играть на пианино (Артур, 6 лет).

- Я не хочу утром вставать. Я не хочу есть суп, я не хочу оставаться с сестренкой, не хочу, чтобы меня ругали и наказывали. Я хочу играть в машинки (Алеша, 6 лет). Обычно мы с сестренкой деремся. Из-за игрушек. Игрушек много, а всем одну хочется. Заканчивается все нашими хныками (Аня, 6 лет).

- Мама дает мне денежку, если я целый час молчу и не пристаю к ней. Мне это нравится, но и не нравится, потому что все время говорить хочется. Даже горло болит (Алеша, 6 лет).

- Я не люблю ходить с мамой в магазины. Не люблю, когда на улице она разговаривает с тетеньками. Если бы мама не сердилась, я бы всегда-всегда кидал в этих тетек снег, а они бы все быстро уходили (Гриша, 6 лет).

- Я всегда очень боюсь, что родители будут меня за что-то ругать. Если бы я знал, за что, не делал бы этого ни-ког-да!!! (Егор, 5 лет).

- Я дерусь, потому что меня все всегда обижают. (Егор, 6 лет).

- Я очень боюсь маму, когда она на меня кричит. Мне тогда хочется стать маленькой-маленькой, совсем незаметной, и спрятаться за занавеску (Женя, 6 лет). Один раз я не положил свои брючки на место. Мама очень рассердилась и перестала со мной разговаривать. Пришла за мной в детский сад в семь часов, позже всех. Теперь я всегда убираю вещи, но все равно боюсь. Что что-нибудь неправильно положу. Мама опять рассердится и может вообще никогда не забрать меня из детского сада (Артем, 6 лет).

- Если бы я был волшебником, я бы обязательно сделал так, чтобы мама с папой не ссорились, чтобы папа не пил водку и чтобы мне подарили полицейский набор, как у Вити (Коля, 6 лет).

- Не понимаю, почему моя мама выросла такая злая. Каждый день от нее одна ругань идет (Олег, 5 лет).

- Мне живется очень плохо на свете. Почему-то, что бы я ни делал, у меня получается все «вверх ногами». Взрослые ругаются, а дети смеются надо мной. Я мечтаю подрасти и продавать газеты в электричке (Саша, 8 лет).

Помочь родителям обнаружить психологические проблемы своей семьи, понять причины их возникновения, а может быть, и предотвратить какие-либо семейные нарушения, помогут специалисты социально-педагогического центра Борисовского района. У нас можно получить бесплатную социально-педагогическую и психологическую помощь.



© Anne Geddes

*Что делать,
если ребенок...*

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ГОРШКУ?

- Поощрять за чистые штанишки в конце дня. Это могут быть и словесные поощрения («умничка!») и небольшие вознаграждения в виде, например, наклеек, и т.п.
- Подключать ребенка (с учетом возрастных возможностей) к стирке испачканной одежды.
- Менять испачканную одежду своевременно, предоставив ребенку возможность делать это самостоятельно.
- Найти деятельность, в которой ребенок успешен, хвалить его даже за малые достижения, тем самым повышая самооценку малыша.

Чего делать нельзя?

- Использовать различные наказания, в том числе и физические, по отношению к ребенку, испачкавшему штанишки.
- Ругать и всячески унижать ребенка за это нарушение. Своевременно не мыть ребенка и не менять ему одежду.

КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ.

Кризис относится к числу острых. Поведение ребенка почти не поддается коррекции. Этот период трудный как для взрослого, так и для самого ребенка. Основные симптомы кризиса называют **созвездием кризиса трех лет** и включают в себя семь основных элементов:

1. **Негативизм.** Это реакция не на содержание предложения взрослых, а на то, что оно идет от взрослых. Стремление сделать наоборот, даже вопреки собственному желанию.
2. **Упрямство,** ребенок настаивает на чем-то не потому, что он этого хочет, а потому, что он этого потребовал.
3. **Строптивость.** Она безлична, направлена против тех норм воспитания, образа жизни, которые сложились до трех лет.
4. **Своеволие.** Ребенок все стремится сделать сам.
5. **Бунт-протест.** Ребенок находится в состоянии войны и конфликта с окружающими.

Симптом обесценивания, который проявляется в том, что ребенок начинает ругаться, дразнить, обзывать взрослых.

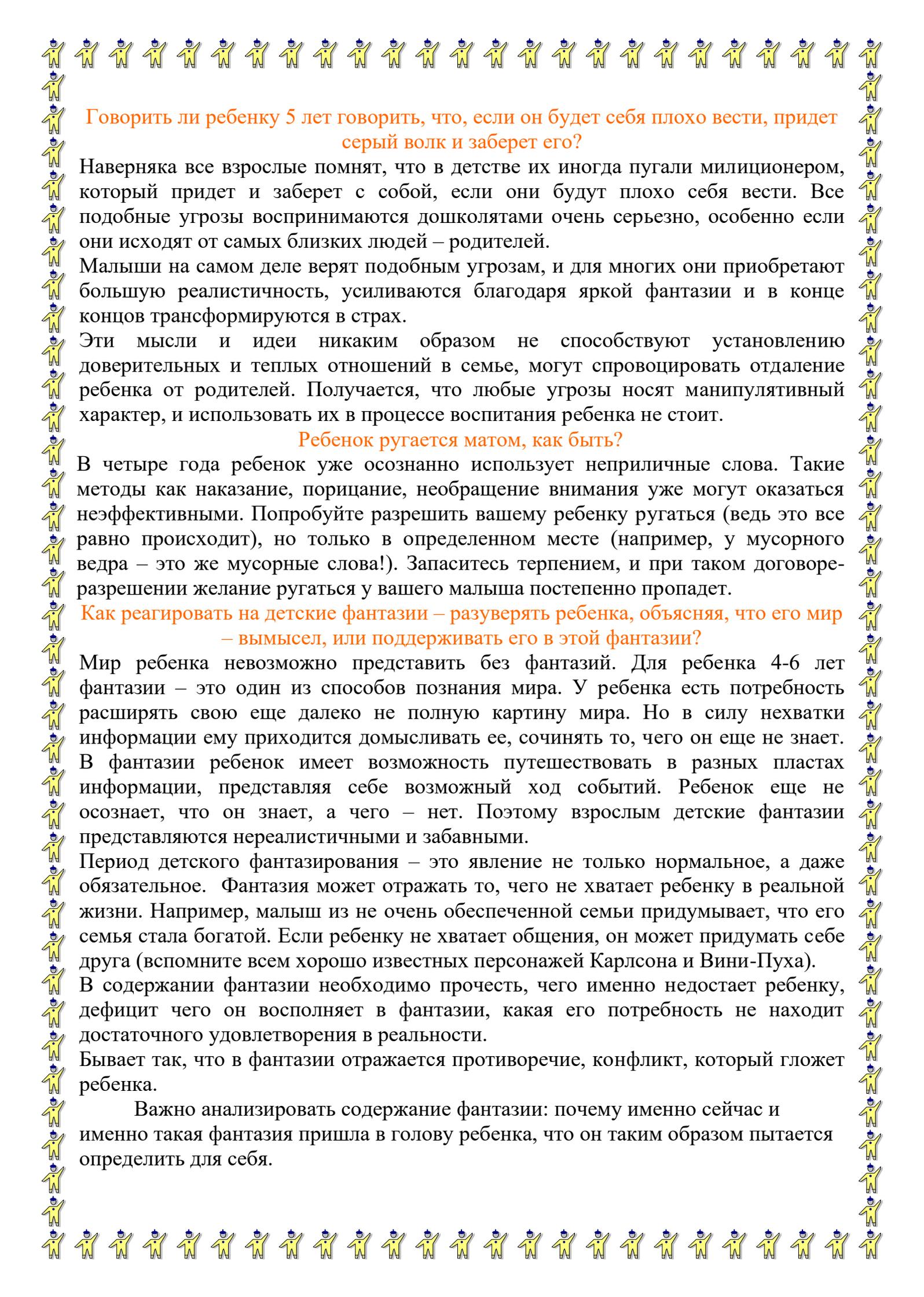
6. **Деспотизм.** Ребенок заставляет родителей делать то, что он требует. По отношению к младшим братьям и сестрам деспотизм проявляется как ревность.

Кризис связан с установлением самосознания ребенка. Проявляется позиция «Я», «Я сам». Ребенок познает различия между *хочу* и *должен*. Если кризис протекает вяло, это говорит о задержке в развитии эмоциональной и волевой сторон личности. В этот период у ребенка активно формируется воля, дети перестают нуждаться в ежеминутной опеке со стороны взрослых и сами стремятся сделать свой выбор.

Для выхода из кризиса взрослым следует предоставлять ребенку сферу деятельности, в которой он мог бы проявить свою самостоятельность. И такой сферой деятельности является игра. Игра с ее особыми правилами и нормами, в которых отражаются связи служит для ребенка тем безопасным островом, где он может развивать и пробовать свою независимость.

Страхи Ваших детей.

- Боязнь, что с родителями, другими близкими что-нибудь случится.
- Боязнь смерти родителей и других близких.
- Боязнь доставить родителям неприятность, расстроить их.
- Боязнь физического насилия.
- Боязнь, что в семье не будет денег.
- Сделать не то, неправильно, не так, как следует, как нужно.
- Страх стихии – природных катаклизмов: бури, урагана, наводнения, землетрясения. Черной руки и Пиковой Дамы.



Говорить ли ребенку 5 лет говорить, что, если он будет себя плохо вести, придет серый волк и заберет его?

Наверняка все взрослые помнят, что в детстве их иногда пугали милиционером, который придет и заберет с собой, если они будут плохо себя вести. Все подобные угрозы воспринимаются дошколятами очень серьезно, особенно если они исходят от самых близких людей – родителей.

Малыши на самом деле верят подобным угрозам, и для многих они приобретают большую реалистичность, усиливаются благодаря яркой фантазии и в конце концов трансформируются в страх.

Эти мысли и идеи никаким образом не способствуют установлению доверительных и теплых отношений в семье, могут спровоцировать отдаление ребенка от родителей. Получается, что любые угрозы носят манипулятивный характер, и использовать их в процессе воспитания ребенка не стоит.

Ребенок ругается матом, как быть?

В четыре года ребенок уже осознанно использует неприличные слова. Такие методы как наказание, порицание, необращение внимания уже могут оказаться неэффективными. Попробуйте разрешить вашему ребенку ругаться (ведь это все равно происходит), но только в определенном месте (например, у мусорного ведра – это же мусорные слова!). Запаситесь терпением, и при таком договоренно-разрешении желание ругаться у вашего малыша постепенно пропадет.

Как реагировать на детские фантазии – разуверять ребенка, объясняя, что его мир – вымысел, или поддерживать его в этой фантазии?

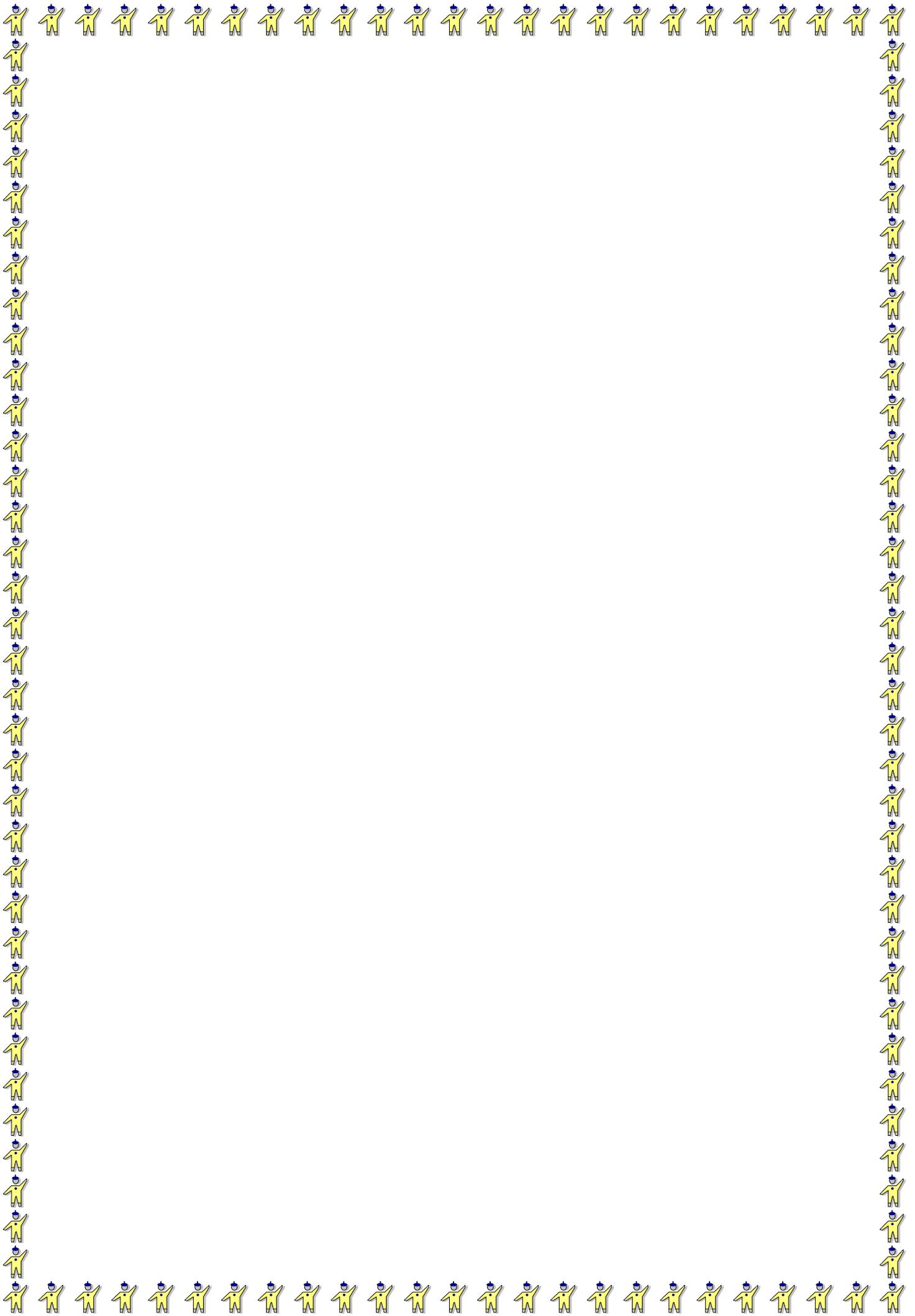
Мир ребенка невозможно представить без фантазий. Для ребенка 4-6 лет фантазии – это один из способов познания мира. У ребенка есть потребность расширять свою еще далеко не полную картину мира. Но в силу нехватки информации ему приходится домысливать ее, сочинять то, чего он еще не знает. В фантазии ребенок имеет возможность путешествовать в разных пластах информации, представляя себе возможный ход событий. Ребенок еще не осознает, что он знает, а чего – нет. Поэтому взрослым детские фантазии представляются нереалистичными и забавными.

Период детского фантазирования – это явление не только нормальное, а даже обязательное. Фантазия может отражать то, чего не хватает ребенку в реальной жизни. Например, малыш из не очень обеспеченной семьи придумывает, что его семья стала богатой. Если ребенку не хватает общения, он может придумать себе друга (вспомните всем хорошо известных персонажей Карлсона и Вини-Пуха).

В содержании фантазии необходимо прочесть, чего именно недостает ребенку, дефицит чего он восполняет в фантазии, какая его потребность не находит достаточного удовлетворения в реальности.

Бывает так, что в фантазии отражается противоречие, конфликт, который гложет ребенка.

Важно анализировать содержание фантазии: почему именно сейчас и именно такая фантазия пришла в голову ребенка, что он таким образом пытается определить для себя.

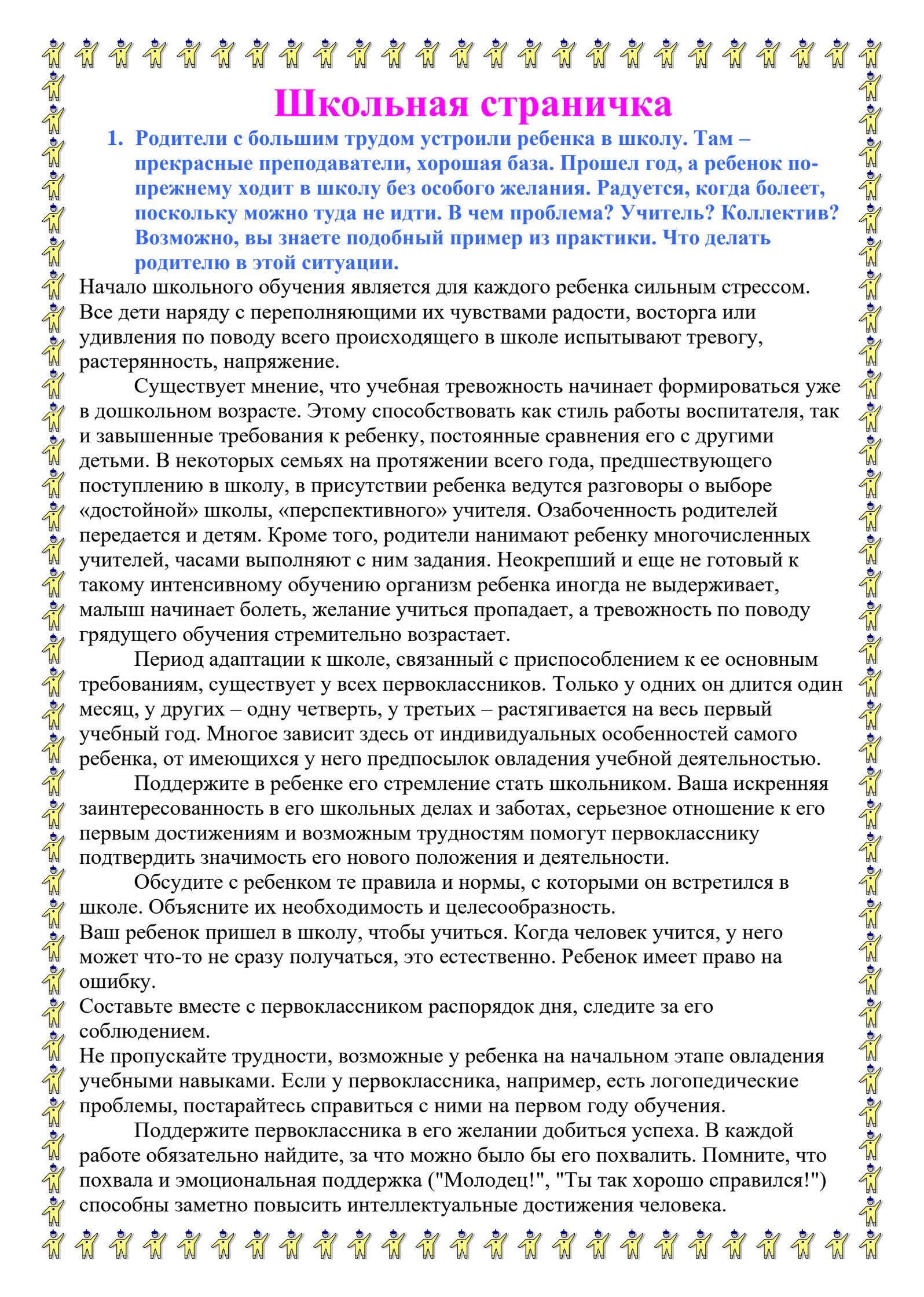


ГУО «Социально-педагогический центр Борисовского района»



«Задай свой вопрос психологу»

ответы психолога на вопросы родителей



Школьная страничка

- 1. Родители с большим трудом устроили ребенка в школу. Там – прекрасные преподаватели, хорошая база. Прошел год, а ребенок по-прежнему ходит в школу без особого желания. Радует, когда болеет, поскольку можно туда не идти. В чем проблема? Учитель? Коллектив? Возможно, вы знаете подобный пример из практики. Что делать родителю в этой ситуации.**

Начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе испытывают тревогу, растерянность, напряжение.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе «достойной» школы, «перспективного» учителя. Озабоченность родителей передается и детям. Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

Поддержите в ребенке его 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.

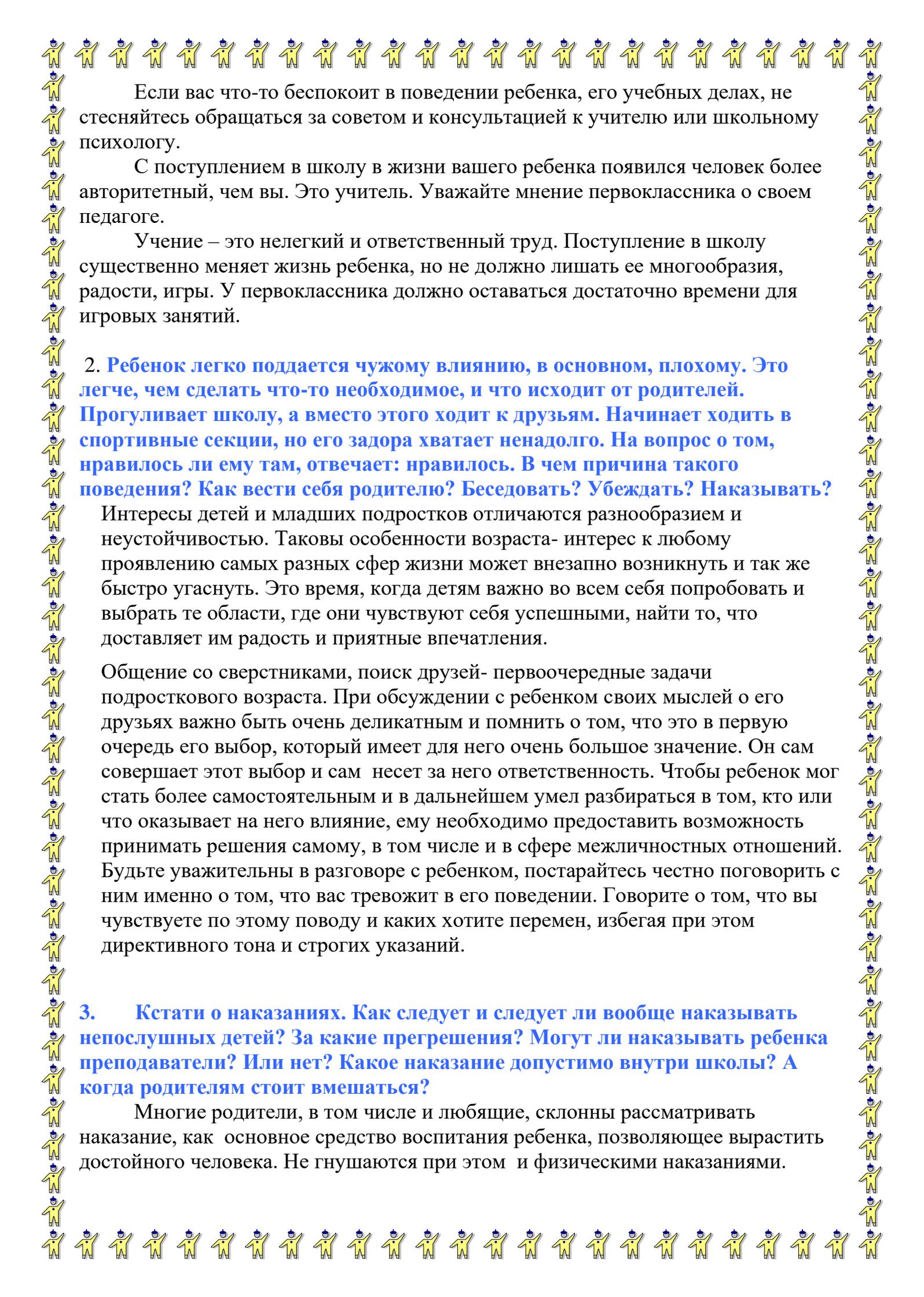
Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, 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 обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. 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.

Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

2. Ребенок легко поддается чужому влиянию, в основном, плохому. Это легче, чем сделать что-то необходимое, и что исходит от родителей. Прогуливает школу, а вместо этого ходит к друзьям. Начинает ходить в спортивные секции, но его задора хватает ненадолго. На вопрос о том, нравилось ли ему там, отвечает: нравилось. В чем причина такого поведения? Как вести себя родителю? Беседовать? Убеждать? Наказывать?

Интересы детей и младших подростков отличаются разнообразием и неустойчивостью. Таковы особенности возраста- интерес к любому проявлению самых разных сфер жизни может внезапно возникнуть и так же быстро угаснуть. Это время, когда детям важно во всем себя попробовать и выбрать те области, где они чувствуют себя успешными, найти то, что доставляет им радость и приятные впечатления.

Общение со сверстниками, поиск друзей- первоочередные задачи подросткового возраста. При обсуждении с ребенком своих мыслей о его друзьях важно быть очень деликатным и помнить о том, что это в первую очередь его выбор, который имеет для него очень большое значение. Он сам совершает этот выбор и сам несет за него ответственность. Чтобы ребенок мог стать более самостоятельным и в дальнейшем уметь разбираться в том, кто или что оказывает на него влияние, ему необходимо предоставить возможность принимать решения самому, в том числе и в сфере межличностных отношений. Будьте уважительны в разговоре с ребенком, постарайтесь честно поговорить с ним именно о том, что вас тревожит в его поведении. Говорите о том, что вы чувствуете по этому поводу и каких хотите перемен, избегая при этом директивного тона и строгих указаний.

3. Кстати о наказаниях. Как следует и следует ли вообще наказывать непослушных детей? За какие прегрешения? Могут ли наказывать ребенка преподаватели? Или нет? Какое наказание допустимо внутри школы? А когда родителям стоит вмешаться?

Многие родители, в том числе и любящие, склонны рассматривать наказание, как основное средство воспитания ребенка, позволяющее вырастить достойного человека. Не гнушаются при этом и физическими наказаниями.

Результат, как, правило, противоположный ожидаемому: чем чаще и жестче родители наказывают ребенка, тем менее послушным он становится.

В психологии воспитания наказания рассматриваются как воспитательные воздействия, которые в первую очередь призваны предотвратить повторение нежелательного (с точки зрения родителей) поведения ребенка, и, во вторую – «отработать» чувство вины, испытываемое за свое плохое поведение. В конечном же счете, наказания направлены на создание у ребенка собственной системы ценностей, с помощью которой он будет регулировать свое поведение. Поэтому, без сомнения, наказания должны иметь место в арсенале родительских воспитательных воздействий.

В наказании очень важны последовательность и разумность требований.

Подчиняться правилам, когда понимаешь, зачем они нужны, гораздо легче.

Иногда родители в качестве наказания используют некоторые ограничения поведения ребенка, например, отказывают в прогулке или покупке чего-то ранее обещанного. Такие меры могут привести к успеху, если ребенок принимает ограничение как справедливое и участвует в принятии такого решения.

В своей педагогической деятельности учителя так же используют систему поощрений и наказаний. Это способствует установлению границ допустимого, возможного и невозможного, хорошего и плохого. Учитель по своему усмотрению выбирает систему наказаний, опираясь на тесное взаимодействие с родителями, действуя с ними в одном направлении. Согласованность в действиях взрослых, помогает ребенку стать спокойнее и увереннее в своих силах, успешно преодолевать школьные трудности.

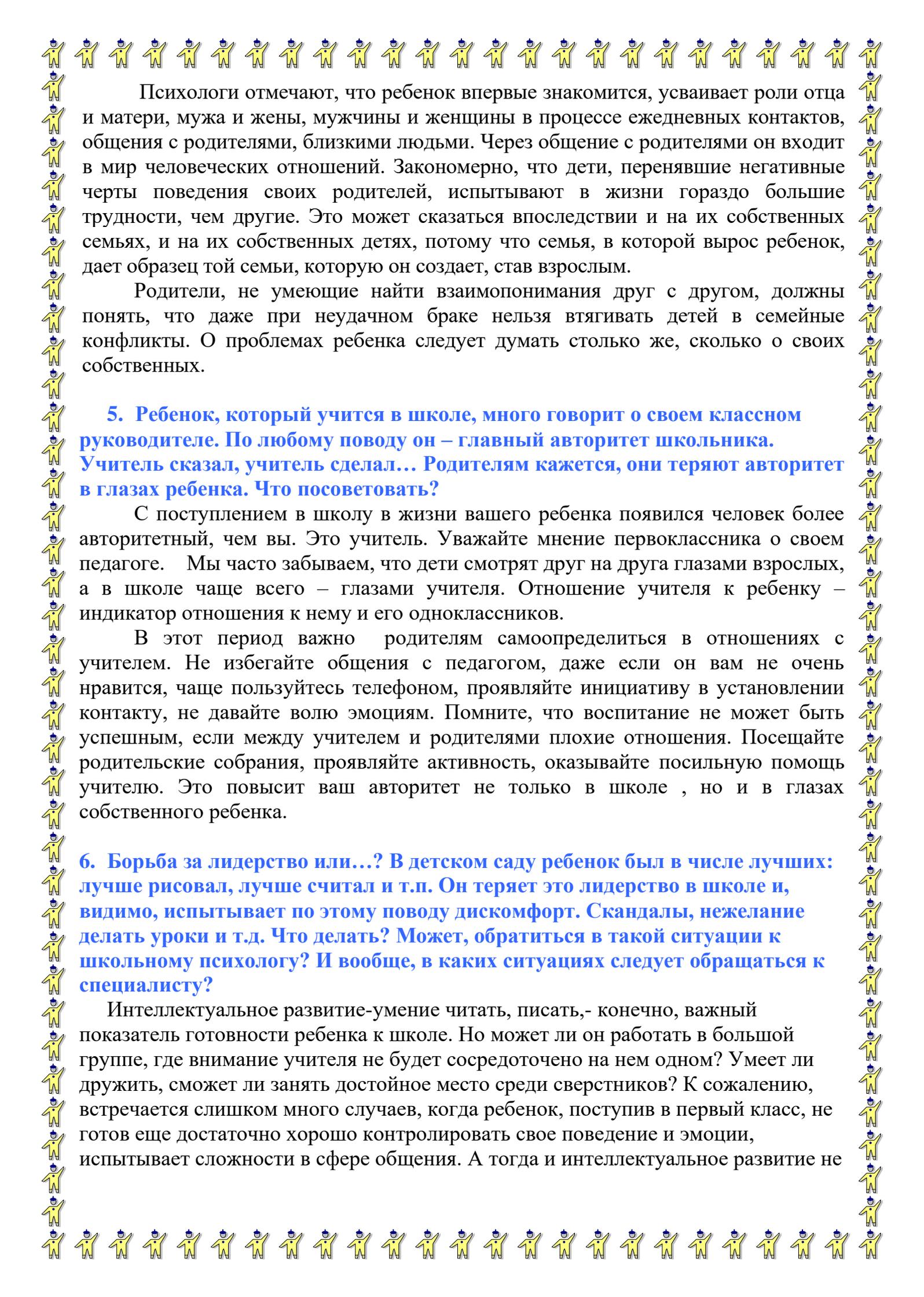
Применение физических наказаний со стороны педагогов расценивается, как нарушение прав детей, что предусматривается белорусским законодательством.

Добиться хорошего поведения ребенка, используя только наказания, невозможно. Гораздо важнее соблюдать баланс одобрений и наказаний.

Поощрение как воспитательное воздействие более действенно. Если наказание лишь останавливает плохие поступки, то поощрение ориентирует на хорошие и закрепляет их. Поэтому наказаний в воспитании должно быть меньше, чем поощрений.

4. Родители не могут договориться о единой стратегии воспитания ребенка-школьника. Отец считает, что нужно воспитывать парня в строгости, поскольку так воспитывали и его самого, мама считает, что действовать надо через убеждение, поскольку за нее в детстве все решали родители (она убеждена, что это неправильно). В итоге ребенок наблюдает бесконечные родительские ссоры, и сам начинает срываться на крик. Возможно, он думает, что так он тоже принимает участие в диалоге, возможно, он начинает думать, что все проблемы решаются криком и что это – норма. Как быть?

Эмоциональная нестабильность семейных, супружеских и родительских отношений, отсутствие единства мнений и солидарности родителей в их педагогическом воздействии на ребенка- все это часто приводит к формированию у ребенка чувства страха, неуверенности в себе, неверия свои силы и способности.



Психологи отмечают, что ребенок впервые знакомится, усваивает роли отца и матери, мужа и жены, мужчины и женщины в процессе ежедневных контактов, общения с родителями, близкими людьми. Через общение с родителями он входит в мир человеческих отношений. Закономерно, что дети, перенявшие негативные черты поведения своих родителей, испытывают в жизни гораздо большие трудности, чем другие. Это может сказаться впоследствии и на их собственных семьях, и на их собственных детях, потому что семья, в которой вырос ребенок, дает образец той семьи, которую он создает, став взрослым.

Родители, не умеющие найти взаимопонимания друг с другом, должны понять, что даже при неудачном браке нельзя втягивать детей в семейные конфликты. О проблемах ребенка следует думать столько же, сколько о своих собственных.

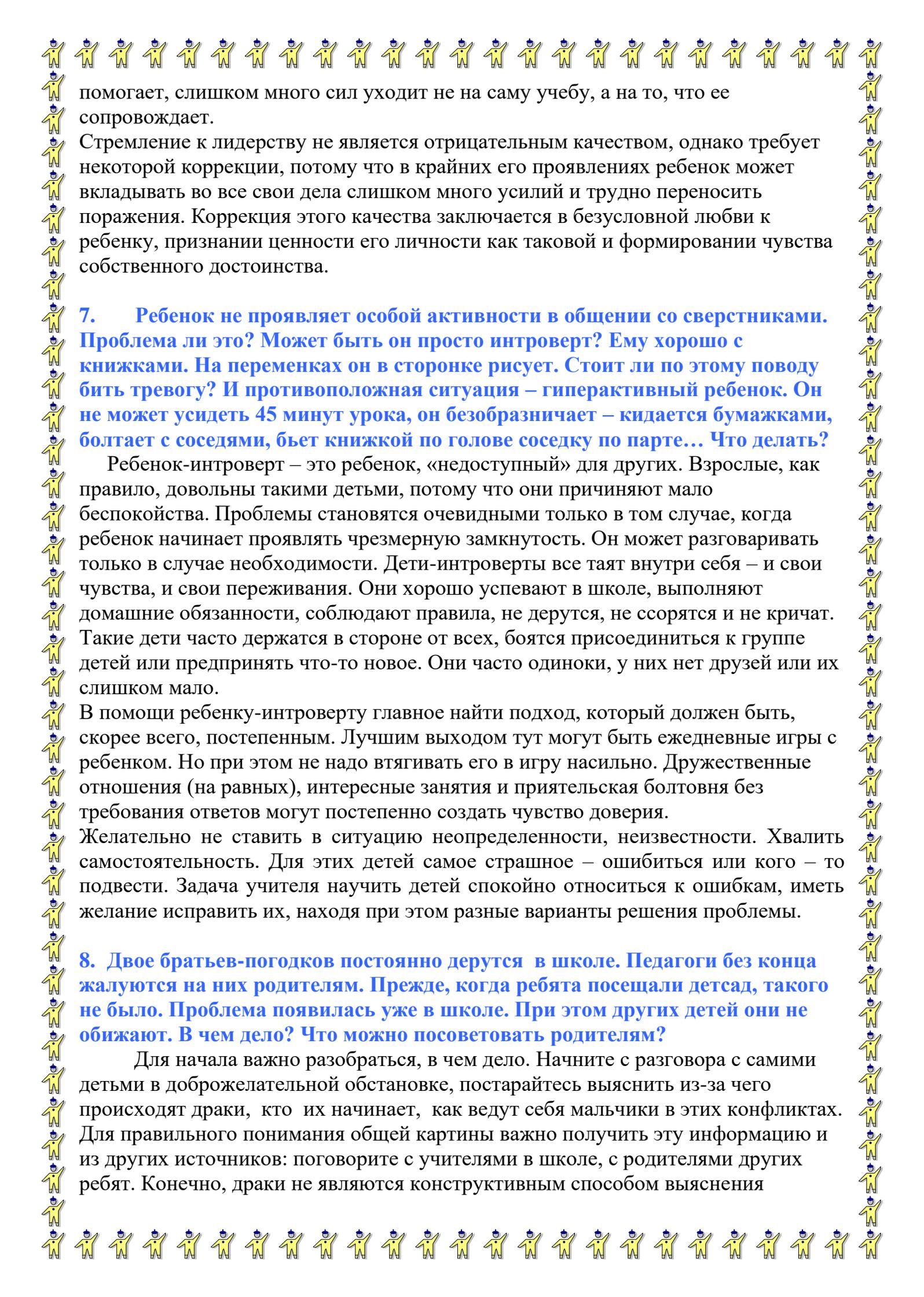
5. Ребенок, который учится в школе, много говорит о своем классном руководителе. По любому поводу он – главный авторитет школьника. Учитель сказал, учитель сделал... Родителям кажется, они теряют авторитет в глазах ребенка. Что посоветовать?

С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге. Мы часто забываем, что дети смотрят друг на друга глазами взрослых, а в школе чаще всего – глазами учителя. Отношение учителя к ребенку – индикатор отношения к нему и его одноклассников.

В этот период важно родителям самоопределиться в отношении с учителем. Не избегайте общения с педагогом, даже если он вам не очень нравится, чаще пользуйтесь телефоном, проявляйте инициативу в установлении контакта, не давайте волю эмоциям. Помните, что воспитание не может быть успешным, если между учителем и родителями плохие отношения. Посещайте родительские собрания, проявляйте активность, оказывайте посильную помощь учителю. Это повысит ваш авторитет не только в школе, но и в глазах собственного ребенка.

6. Борьба за лидерство или...? В детском саду ребенок был в числе лучших: лучше рисовал, лучше считал и т.п. Он теряет это лидерство в школе и, видимо, испытывает по этому поводу дискомфорт. Скандалы, нежелание делать уроки и т.д. Что делать? Может, обратиться в такой ситуации к школьному психологу? И вообще, в каких ситуациях следует обращаться к специалисту?

Интеллектуальное развитие-умение читать, писать,- конечно, важный показатель готовности ребенка к школе. Но может ли он работать в большой группе, где внимание учителя не будет сосредоточено на нем одном? Умеет ли дружить, сможет ли занять достойное место среди сверстников? К сожалению, встречается слишком много случаев, когда ребенок, поступив в первый класс, не готов еще достаточно хорошо контролировать свое поведение и эмоции, испытывает сложности в сфере общения. А тогда и интеллектуальное развитие не



помогает, слишком много сил уходит не на саму учебу, а на то, что ее сопровождает.

Стремление к лидерству не является отрицательным качеством, однако требует некоторой коррекции, потому что в крайних его проявлениях ребенок может вкладывать во все свои дела слишком много усилий и трудно переносить поражения. Коррекция этого качества заключается в безусловной любви к ребенку, признании ценности его личности как таковой и формировании чувства собственного достоинства.

7. Ребенок не проявляет особой активности в общении со сверстниками. Проблема ли это? Может быть он просто интроверт? Ему хорошо с книжками. На переменах он в сторонке рисует. Стоит ли по этому поводу бить тревогу? И противоположная ситуация – гиперактивный ребенок. Он не может усидеть 45 минут урока, он безобразничает – кидается бумажками, болтает с соседями, бьет книжкой по голове соседку по парте... Что делать?

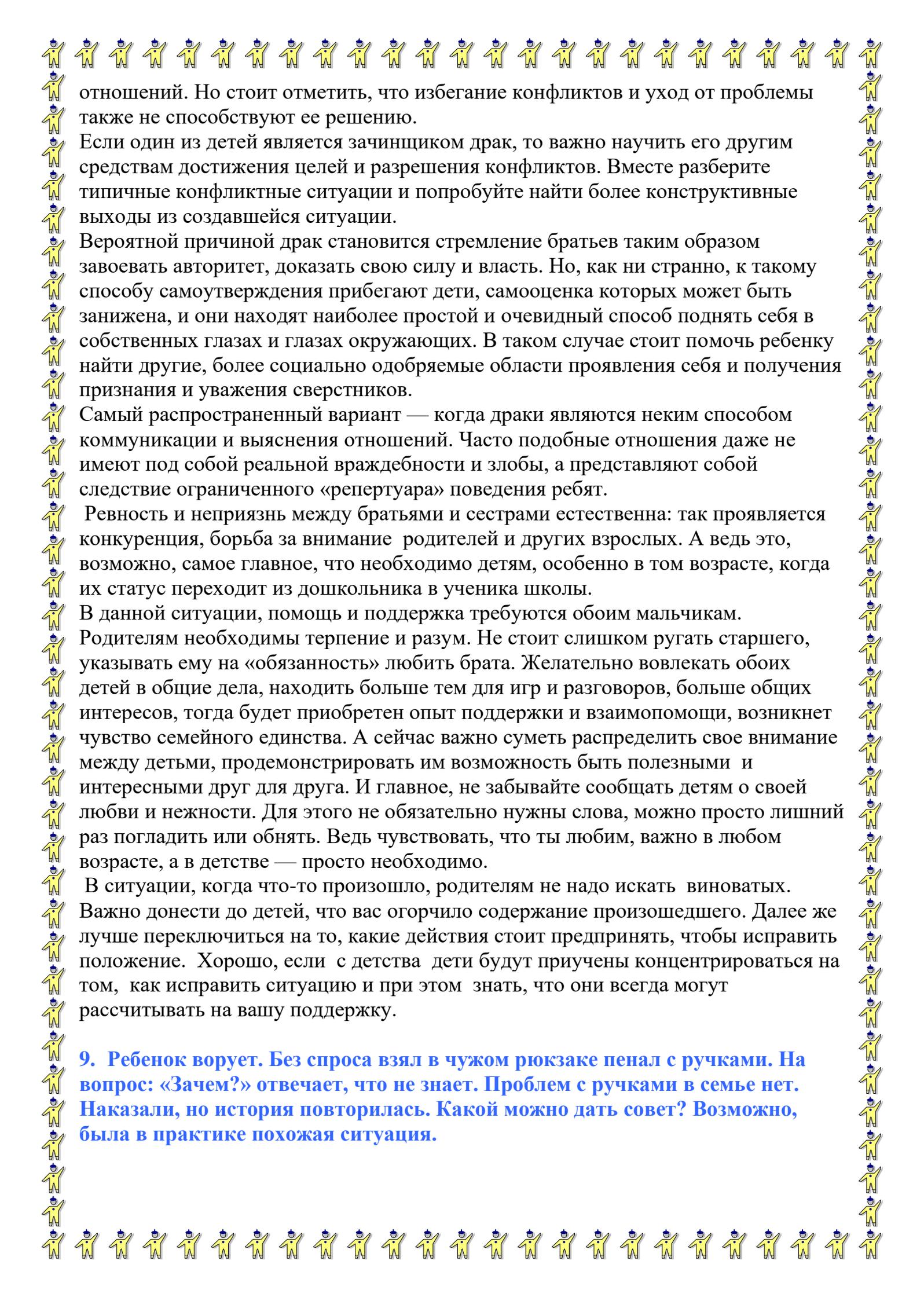
Ребенок-интроверт – это ребенок, «недоступный» для других. Взрослые, как правило, довольны такими детьми, потому что они причиняют мало беспокойства. Проблемы становятся очевидными только в том случае, когда ребенок начинает проявлять чрезмерную замкнутость. Он может разговаривать только в случае необходимости. Дети-интроверты все таят внутри себя – и свои чувства, и свои переживания. Они хорошо успевают в школе, выполняют домашние обязанности, соблюдают правила, не дерутся, не ссорятся и не кричат. Такие дети часто держатся в стороне от всех, боятся присоединиться к группе детей или предпринять что-то новое. Они часто одиноки, у них нет друзей или их слишком мало.

В помощи ребенку-интроверту главное найти подход, который должен быть, скорее всего, постепенным. Лучшим выходом тут могут быть ежедневные игры с ребенком. Но при этом не надо втягивать его в игру насильно. Дружественные отношения (на равных), интересные занятия и приятельская болтовня без требования ответов могут постепенно создать чувство доверия.

Желательно не ставить в ситуацию неопределенности, неизвестности. Хвалить самостоятельность. Для этих детей самое страшное – ошибиться или кого – то подвести. Задача учителя научить детей спокойно относиться к ошибкам, иметь желание исправить их, находя при этом разные варианты решения проблемы.

8. Двое братьев-погодков постоянно дерутся в школе. Педагоги без конца жалуются на них родителям. Прежде, когда ребята посещали детсад, такого не было. Проблема появилась уже в школе. При этом других детей они не обижают. В чем дело? Что можно посоветовать родителям?

Для начала важно разобраться, в чем дело. Начните с разговора с самими детьми в доброжелательной обстановке, постарайтесь выяснить из-за чего происходят драки, кто их начинает, как ведут себя мальчики в этих конфликтах. Для правильного понимания общей картины важно получить эту информацию и из других источников: поговорите с учителями в школе, с родителями других ребят. Конечно, драки не являются конструктивным способом выяснения



отношений. Но стоит отметить, что избегание конфликтов и уход от проблемы также не способствуют ее решению.

Если один из детей является зачинщиком драк, то важно научить его другим средствам достижения целей и разрешения конфликтов. Вместе разберите типичные конфликтные ситуации и попробуйте найти более конструктивные выходы из создавшейся ситуации.

Вероятной причиной драк становится стремление братьев таким образом завоевать авторитет, доказать свою силу и власть. Но, как ни странно, к такому способу самоутверждения прибегают дети, самооценка которых может быть занижена, и они находят наиболее простой и очевидный способ поднять себя в собственных глазах и глазах окружающих. В таком случае стоит помочь ребенку найти другие, более социально одобряемые области проявления себя и получения признания и уважения сверстников.

Самый распространенный вариант — когда драки являются неким способом коммуникации и выяснения отношений. Часто подобные отношения даже не имеют под собой реальной враждебности и злобы, а представляют собой следствие ограниченного «репертуара» поведения ребят.

Ревность и неприязнь между братьями и сестрами естественна: так проявляется конкуренция, борьба за внимание родителей и других взрослых. А ведь это, возможно, самое главное, что необходимо детям, особенно в том возрасте, когда их статус переходит из дошкольника в ученика школы.

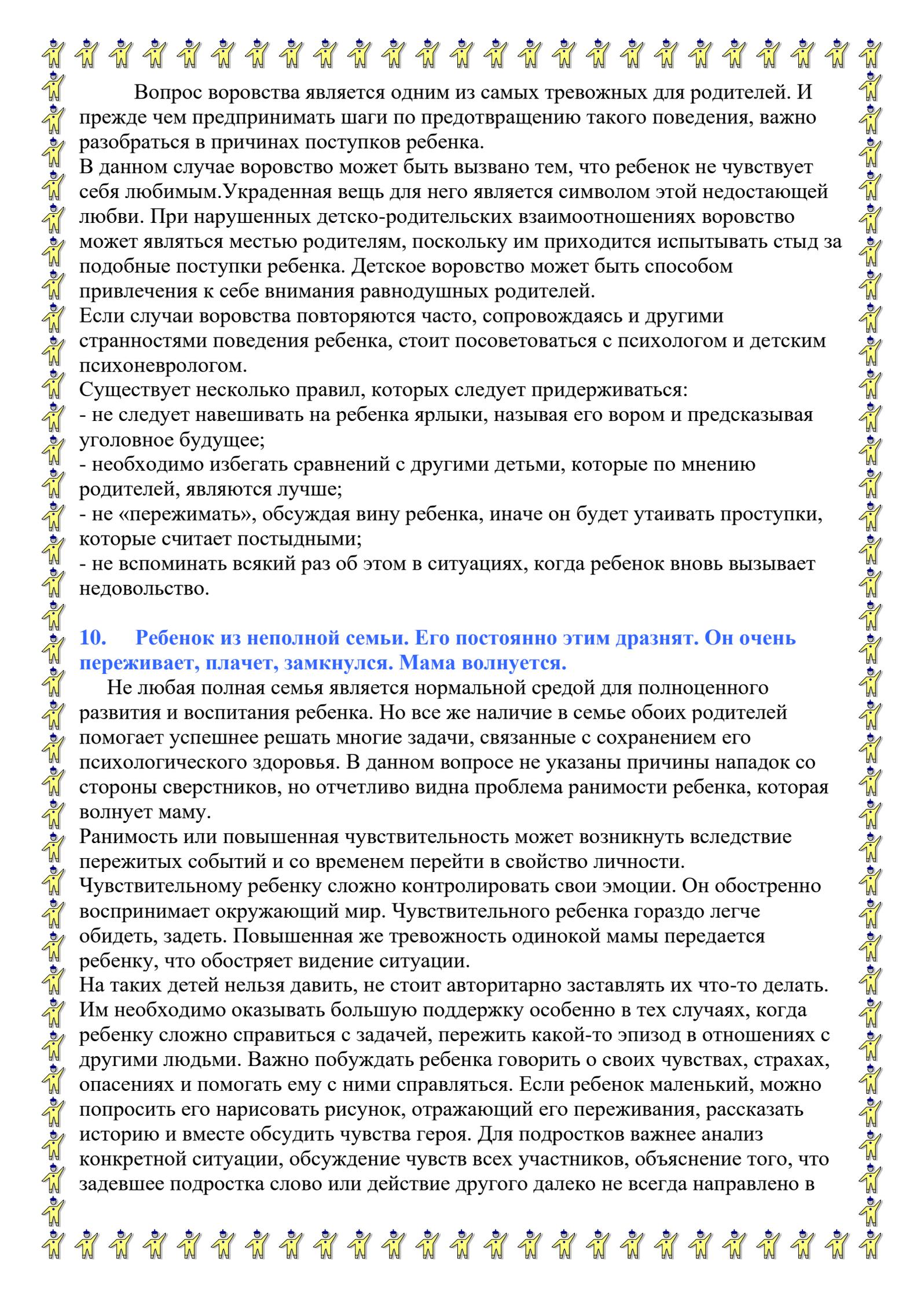
В данной ситуации, помощь и поддержка требуются обоим мальчикам.

Родителям необходимы терпение и разум. Не стоит слишком ругать старшего, указывать ему на «обязанность» любить брата. Желательно вовлекать обоих детей в общие дела, находить больше тем для игр и разговоров, больше общих интересов, тогда будет приобретен опыт поддержки и взаимопомощи, возникнет чувство семейного единства. А сейчас важно суметь распределить свое внимание между детьми, продемонстрировать им возможность быть полезными и интересными друг для друга. И главное, не забывайте сообщать детям о своей любви и нежности. Для этого не обязательно нужны слова, можно просто лишний раз погладить или обнять. Ведь почувствовать, что ты любим, важно в любом возрасте, а в детстве — просто необходимо.

В ситуации, когда что-то произошло, родителям не надо искать виноватых.

Важно донести до детей, что вас огорчило содержание произошедшего. Далее же лучше переключиться на то, какие действия стоит предпринять, чтобы исправить положение. Хорошо, если с детства дети будут приучены концентрироваться на том, как исправить ситуацию и при этом знать, что они всегда могут рассчитывать на вашу поддержку.

9. Ребенок ворует. Без спроса взял в чужом рюкзаке пенал с ручками. На вопрос: «Зачем?» отвечает, что не знает. Проблем с ручками в семье нет. Наказали, но история повторилась. Какой можно дать совет? Возможно, была в практике похожая ситуация.



Вопрос воровства является одним из самых тревожных для родителей. И прежде чем предпринимать шаги по предотвращению такого поведения, важно разобраться в причинах поступков ребенка.

В данном случае воровство может быть вызвано тем, что ребенок не чувствует себя любимым. Украденная вещь для него является символом этой недостающей любви. При нарушенных детско-родительских взаимоотношениях воровство может являться мстью родителям, поскольку им приходится испытывать стыд за подобные поступки ребенка. Детское воровство может быть способом привлечения к себе внимания равнодушных родителей.

Если случаи воровства повторяются часто, сопровождаясь и другими странностями поведения ребенка, стоит посоветоваться с психологом и детским психоневрологом.

Существует несколько правил, которых следует придерживаться:

- не следует навешивать на ребенка ярлыки, называя его вором и предсказывая уголовное будущее;
- необходимо избегать сравнений с другими детьми, которые по мнению родителей, являются лучше;
- не «пережимать», обсуждая вину ребенка, иначе он будет утаивать проступки, которые считает постыдными;
- не вспоминать всякий раз об этом в ситуациях, когда ребенок вновь вызывает недовольство.

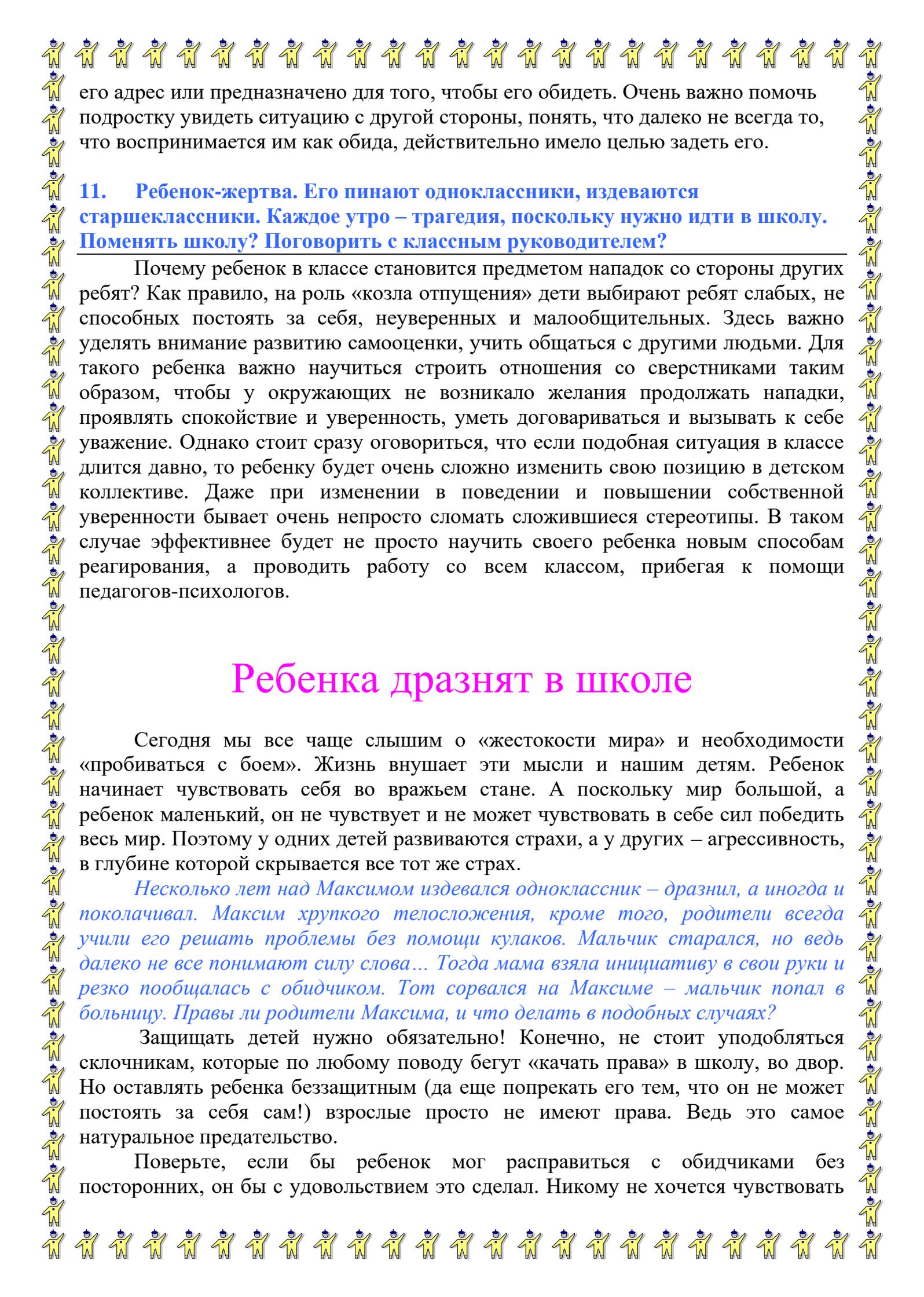
10. Ребенок из неполной семьи. Его постоянно этим дразнят. Он очень переживает, плачет, замкнулся. Мама волнуется.

Не любая полная семья является нормальной средой для полноценного развития и воспитания ребенка. Но все же наличие в семье обоих родителей помогает успешнее решать многие задачи, связанные с сохранением его психологического здоровья. В данном вопросе не указаны причины нападков со стороны сверстников, но отчетливо видна проблема ранимости ребенка, которая волнует маму.

Ранимость или повышенная чувствительность может возникнуть вследствие пережитых событий и со временем перейти в свойство личности.

Чувствительному ребенку сложно контролировать свои эмоции. Он обостренно воспринимает окружающий мир. Чувствительного ребенка гораздо легче обидеть, задеть. Повышенная же тревожность одинокой мамы передается ребенку, что обостряет видение ситуации.

На таких детей нельзя давить, не стоит авторитарно заставлять их что-то делать. Им необходимо оказывать большую поддержку особенно в тех случаях, когда ребенку сложно справиться с задачей, пережить какой-то эпизод в отношениях с другими людьми. Важно побуждать ребенка говорить о своих чувствах, страхах, опасениях и помогать ему с ними справляться. Если ребенок маленький, можно попросить его нарисовать рисунок, отражающий его переживания, рассказать историю и вместе обсудить чувства героя. Для подростков важнее анализ конкретной ситуации, обсуждение чувств всех участников, объяснение того, что задевшее подростка слово или действие другого далеко не всегда направлено в



его адрес или предназначено для того, чтобы его обидеть. Очень важно помочь подростку увидеть ситуацию с другой стороны, понять, что далеко не всегда то, что воспринимается им как обида, действительно имело целью задеть его.

11. Ребенок-жертва. Его пинают одноклассники, издеваются старшеклассники. Каждое утро – трагедия, поскольку нужно идти в школу. Поменять школу? Поговорить с классным руководителем?

Почему ребенок в классе становится предметом нападок со стороны других ребят? Как правило, на роль «козла отпущения» дети выбирают ребят слабых, не способных постоять за себя, неуверенных и малообщительных. Здесь важно уделять внимание развитию самооценки, учить общаться с другими людьми. Для такого ребенка важно научиться строить отношения со сверстниками таким образом, чтобы у окружающих не возникало желания продолжать нападки, проявлять спокойствие и уверенность, уметь договариваться и вызывать к себе уважение. Однако стоит сразу оговориться, что если подобная ситуация в классе длится давно, то ребенку будет очень сложно изменить свою позицию в детском коллективе. Даже при изменении в поведении и повышении собственной уверенности бывает очень непросто сломать сложившиеся стереотипы. В таком случае эффективнее будет не просто научить своего ребенка новым способам реагирования, а проводить работу со всем классом, прибегая к помощи педагогов-психологов.

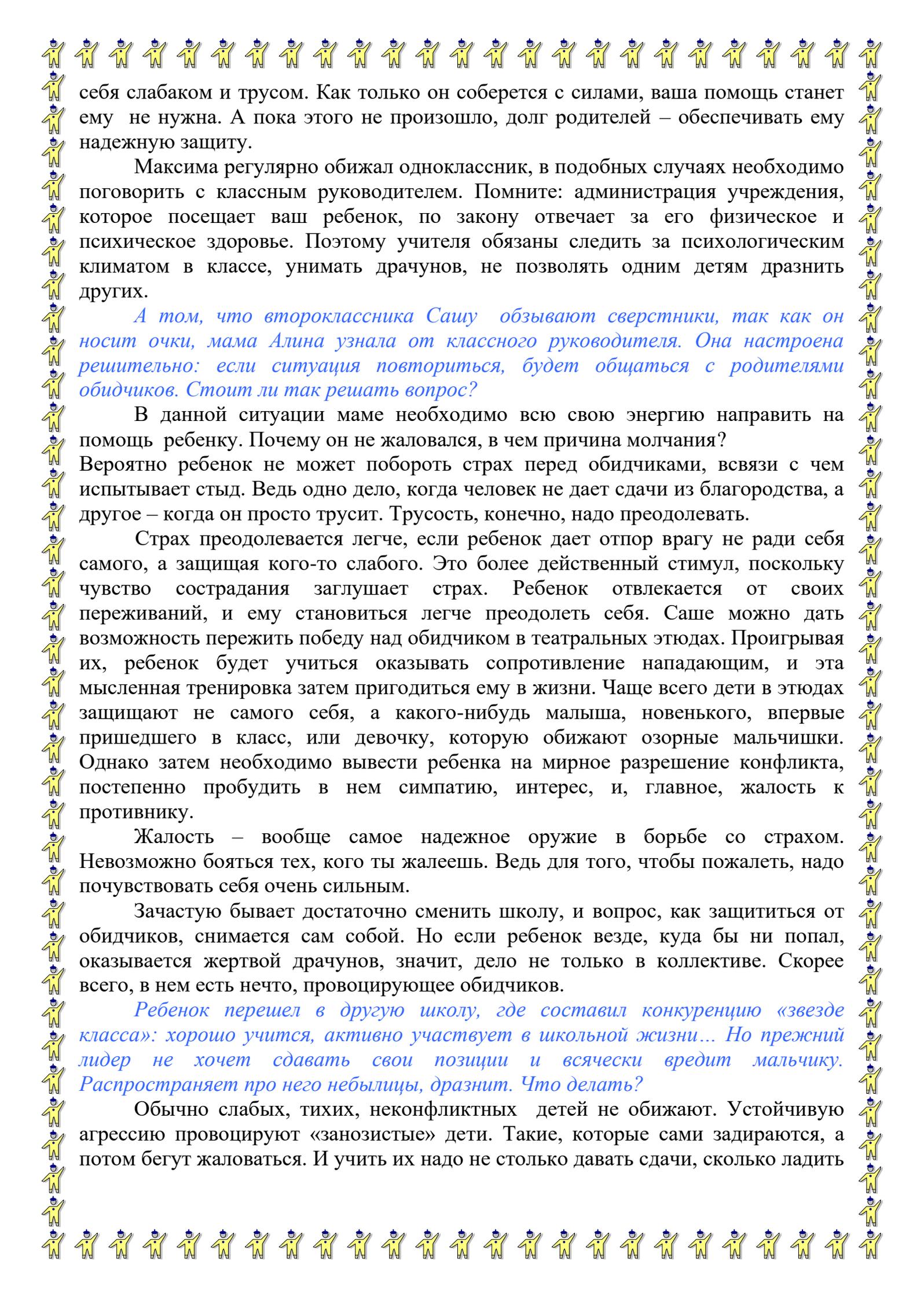
Ребенка дразнят в школе

Сегодня мы все чаще слышим о «жестокости мира» и необходимости «пробиваться с боем». Жизнь внушает эти мысли и нашим детям. Ребенок начинает чувствовать себя во вражьем стане. А поскольку мир большой, а ребенок маленький, он не чувствует и не может чувствовать в себе сил победить весь мир. Поэтому у одних детей развиваются страхи, а у других – агрессивность, в глубине которой скрывается все тот же страх.

Несколько лет над Максимом издевался одноклассник – дразнил, а иногда и поколачивал. Максим хрупкого телосложения, кроме того, родители всегда учили его решать проблемы без помощи кулаков. Мальчик старался, но ведь далеко не все понимают силу слова... Тогда мама взяла инициативу в свои руки и резко пообщалась с обидчиком. Тот сорвался на Максиме – мальчик попал в больницу. Правы ли родители Максима, и что делать в подобных случаях?

Защищать детей нужно обязательно! Конечно, не стоит уподобляться склочникам, которые по любому поводу бегут «качать права» в школу, во двор. Но оставлять ребенка беззащитным (да еще попрекать его тем, что он не может постоять за себя сам!) взрослые просто не имеют права. Ведь это самое натуральное предательство.

Поверьте, если бы ребенок мог расправиться с обидчиками без посторонних, он бы с удовольствием это сделал. Никому не хочется чувствовать



себя слабаком и трусом. Как только он соберется с силами, ваша помощь станет ему не нужна. А пока этого не произошло, долг родителей – обеспечивать ему надежную защиту.

Максима регулярно обижал одноклассник, в подобных случаях необходимо поговорить с классным руководителем. Помните: администрация учреждения, которое посещает ваш ребенок, по закону отвечает за его физическое и психическое здоровье. Поэтому учителя обязаны следить за психологическим климатом в классе, унимать драчунов, не позволять одним детям дразнить других.

А том, что второклассника Сашу обзывают сверстники, так как он носит очки, мама Алина узнала от классного руководителя. Она настроена решительно: если ситуация повторится, будет общаться с родителями обидчиков. Стоит ли так решать вопрос?

В данной ситуации маме необходимо всю свою энергию направить на помощь ребенку. Почему он не жаловался, в чем причина молчания? Вероятно ребенок не может побороть страх перед обидчиками, всвязи с чем испытывает стыд. Ведь одно дело, когда человек не дает сдачи из благородства, а другое – когда он просто трусит. Трусость, конечно, надо преодолевать.

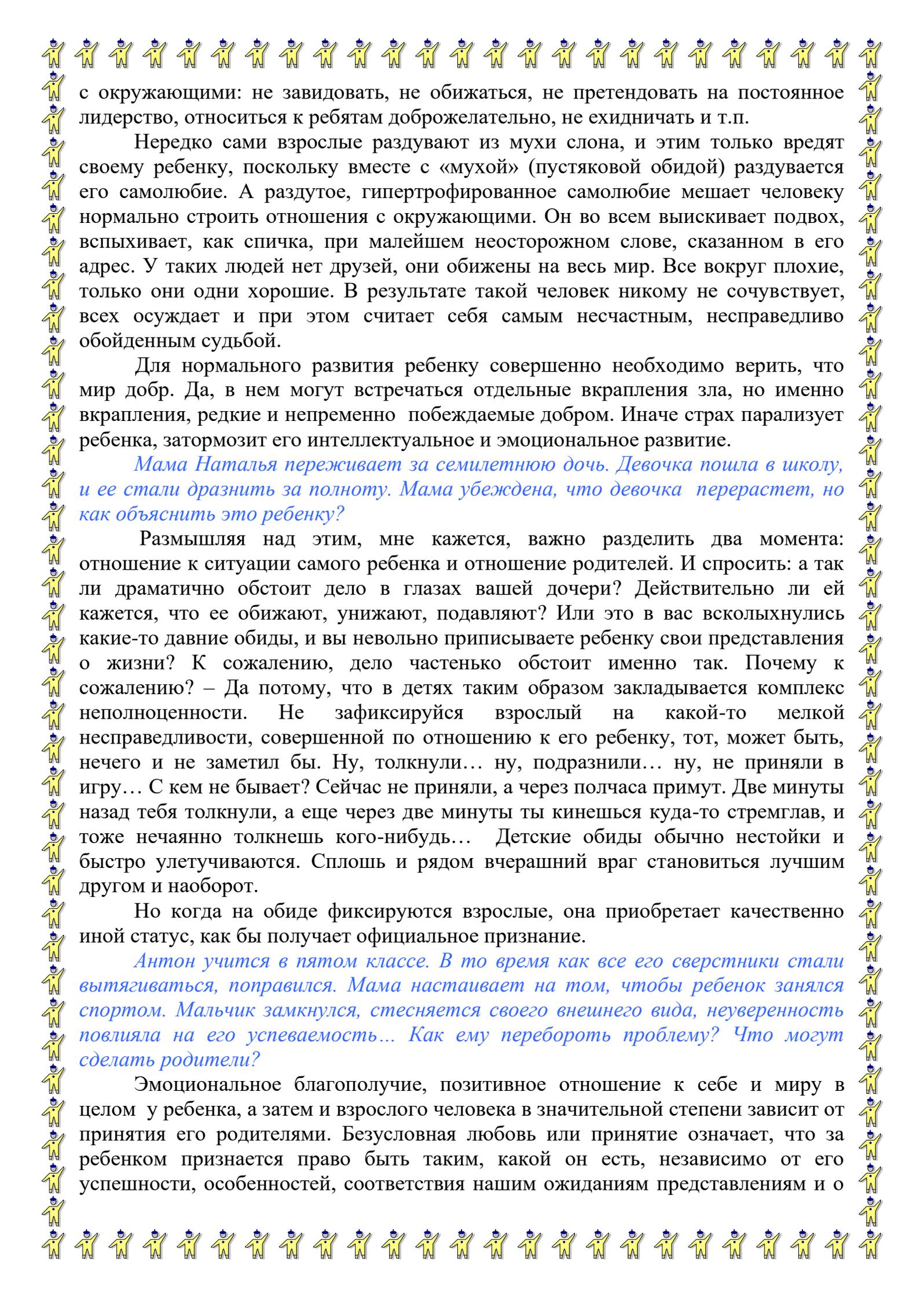
Страх преодолевается легче, если ребенок дает отпор врагу не ради себя самого, а защищая кого-то слабого. Это более действенный стимул, поскольку чувство сострадания заглушает страх. Ребенок отвлекается от своих переживаний, и ему становится легче преодолеть себя. Саше можно дать возможность пережить победу над обидчиком в театральных этюдах. Проигрывая их, ребенок будет учиться оказывать сопротивление нападающим, и эта мысленная тренировка затем пригодится ему в жизни. Чаще всего дети в этюдах защищают не самого себя, а какого-нибудь малыша, новенького, впервые пришедшего в класс, или девочку, которую обижают озорные мальчишки. Однако затем необходимо вывести ребенка на мирное разрешение конфликта, постепенно пробудить в нем симпатию, интерес, и, главное, жалость к противнику.

Жалость – вообще самое надежное оружие в борьбе со страхом. Невозможно бояться тех, кого ты жалеешь. Ведь для того, чтобы пожалеть, надо почувствовать себя очень сильным.

Зачастую бывает достаточно сменить школу, и вопрос, как защититься от обидчиков, снимается сам собой. Но если ребенок везде, куда бы ни попал, оказывается жертвой драчунов, значит, дело не только в коллективе. Скорее всего, в нем есть нечто, провоцирующее обидчиков.

Ребенок перешел в другую школу, где составил конкуренцию «звезде класса»: хорошо учится, активно участвует в школьной жизни... Но прежний лидер не хочет сдавать свои позиции и всячески вредит мальчику. Распространяет про него небылицы, дразнит. Что делать?

Обычно слабых, тихих, неконфликтных детей не обижают. Устойчивую агрессию провоцируют «занозистые» дети. Такие, которые сами задираются, а потом бегут жаловаться. И учить их надо не столько давать сдачи, сколько ладить



с окружающими: не завидовать, не обижаться, не претендовать на постоянное лидерство, относиться к ребятам доброжелательно, не ехидничать и т.п.

Нередко сами взрослые раздувают из мухи слона, и этим только вредят своему ребенку, поскольку вместе с «мухой» (пустяковой обидой) раздувается его самолюбие. А раздутое, гипертрофированное самолюбие мешает человеку нормально строить отношения с окружающими. Он во всем выискивает подвох, вспыхивает, как спичка, при малейшем неосторожном слове, сказанном в его адрес. У таких людей нет друзей, они обижены на весь мир. Все вокруг плохие, только они одни хорошие. В результате такой человек никому не сочувствует, всех осуждает и при этом считает себя самым несчастным, несправедливо обойденным судьбой.

Для нормального развития ребенку совершенно необходимо верить, что мир добр. Да, в нем могут встречаться отдельные вкрапления зла, но именно вкрапления, редкие и непременно побеждаемые добром. Иначе страх парализует ребенка, затормозит его интеллектуальное и эмоциональное развитие.

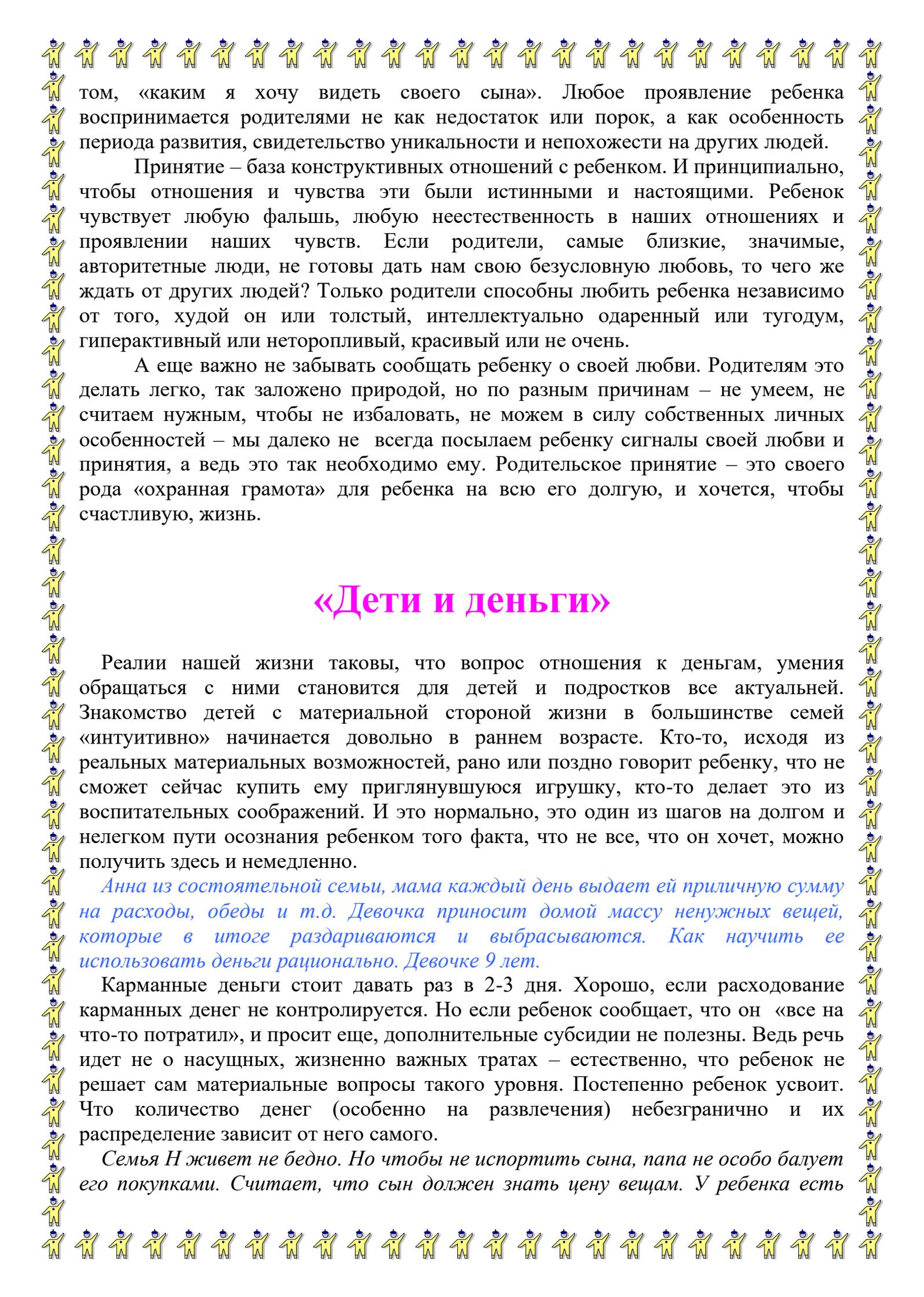
Мама Наталья переживает за семилетнюю дочь. Девочка пошла в школу, и ее стали дразнить за полноту. Мама убеждена, что девочка перерастет, но как объяснить это ребенку?

Размышляя над этим, мне кажется, важно разделить два момента: отношение к ситуации самого ребенка и отношение родителей. И спросить: а так ли драматично обстоит дело в глазах вашей дочери? Действительно ли ей кажется, что ее обижают, унижают, подавляют? Или это в вас всколыхнулись какие-то давние обиды, и вы невольно приписываете ребенку свои представления о жизни? К сожалению, дело частенько обстоит именно так. Почему к сожалению? – Да потому, что в детях таким образом закладывается комплекс неполноценности. Не зафиксируйся взрослый на какой-то мелкой несправедливости, совершенной по отношению к его ребенку, тот, может быть, нечего и не заметил бы. Ну, толкнули... ну, подразнили... ну, не приняли в игру... С кем не бывает? Сейчас не приняли, а через полчаса примут. Две минуты назад тебя толкнули, а еще через две минуты ты кинешься куда-то стремглав, и тоже нечаянно толкнешь кого-нибудь... Детские обиды обычно нестойки и быстро улечиваются. Сплошь и рядом вчерашний враг становится лучшим другом и наоборот.

Но когда на обиде фиксируются взрослые, она приобретает качественно иной статус, как бы получает официальное признание.

Антон учится в пятом классе. В то время как все его сверстники стали вытягиваться, поправился. Мама настаивает на том, чтобы ребенок занялся спортом. Мальчик замкнулся, стесняется своего внешнего вида, неуверенность повлияла на его успеваемость... Как ему перебороть проблему? Что могут сделать родители?

Эмоциональное благополучие, позитивное отношение к себе и миру в целом у ребенка, а затем и взрослого человека в значительной степени зависит от принятия его родителями. Безусловная любовь или принятие означает, что за ребенком признается право быть таким, какой он есть, независимо от его успешности, особенностей, соответствия нашим ожиданиям представлениям и о



том, «каким я хочу видеть своего сына». Любое проявление ребенка воспринимается родителями не как недостаток или порок, а как особенность периода развития, свидетельство уникальности и непохожести на других людей.

Принятие – база конструктивных отношений с ребенком. И принципиально, чтобы отношения и чувства эти были истинными и настоящими. Ребенок чувствует любую фальшь, любую неестественность в наших отношениях и проявлении наших чувств. Если родители, самые близкие, значимые, авторитетные люди, не готовы дать нам свою безусловную любовь, то чего же ждать от других людей? Только родители способны любить ребенка независимо от того, худой он или толстый, интеллектуально одаренный или тугодум, гиперактивный или неторопливый, красивый или не очень.

А еще важно не забывать сообщать ребенку о своей любви. Родителям это делать легко, так заложено природой, но по разным причинам – не умеем, не считаем нужным, чтобы не избаловать, не можем в силу собственных личных особенностей – мы далеко не всегда посылаем ребенку сигналы своей любви и принятия, а ведь это так необходимо ему. Родительское принятие – это своего рода «охранная грамота» для ребенка на всю его долгую, и хочется, чтобы счастливую, жизнь.

«Дети и деньги»

Реалии нашей жизни таковы, что вопрос отношения к деньгам, умения обращаться с ними становится для детей и подростков все актуальней. Знакомство детей с материальной стороной жизни в большинстве семей «интуитивно» начинается довольно в раннем возрасте. Кто-то, исходя из реальных материальных возможностей, рано или поздно говорит ребенку, что не сможет сейчас купить ему приглянувшуюся игрушку, кто-то делает это из воспитательных соображений. И это нормально, это один из шагов на долгом и нелегком пути осознания ребенком того факта, что не все, что он хочет, можно получить здесь и немедленно.

Анна из состоятельной семьи, мама каждый день выдает ей приличную сумму на расходы, обеды и т.д. Девочка приносит домой массу ненужных вещей, которые в итоге раздариваются и выбрасываются. Как научить ее использовать деньги рационально. Девочке 9 лет.

Карманные деньги стоит давать раз в 2-3 дня. Хорошо, если расходование карманных денег не контролируется. Но если ребенок сообщает, что он «все на что-то потратил», и просит еще, дополнительные субсидии не полезны. Ведь речь идет не о насущных, жизненно важных тратах – естественно, что ребенок не решает сам материальные вопросы такого уровня. Постепенно ребенок усвоит. Что количество денег (особенно на развлечения) небезгранично и их распределение зависит от него самого.

Семья Н живет не бедно. Но чтобы не испортить сына, папа не особо балует его покупками. Считает, что сын должен знать цену вещам. У ребенка есть

только необходимое, но нет, например, красивых ручек, как у соседа по парте. В итоге первоклассник украл понравившуюся ручку у соседа. Прав ли отец?

Когда ребенок начинает ходить в школу, помимо денег на обед и проезд можно давать ему небольшую сумму карманных денег, которую родитель контролирует. Причем стоит сразу разграничивать необходимые траты (проезд, завтрак) и деньги на развлечения (собственно карманные).

С возрастом сумму карманных денег можно увеличивать. Какова она, решается в каждой семье индивидуально. Но хорошо, если это будет определенная сумма, которая выдается в фиксированный день, например раз в неделю; постепенно срок можно увеличивать. Такое увеличение срока, на который ребенок планирует свои траты, способствует развитию его организованности и ответственности.

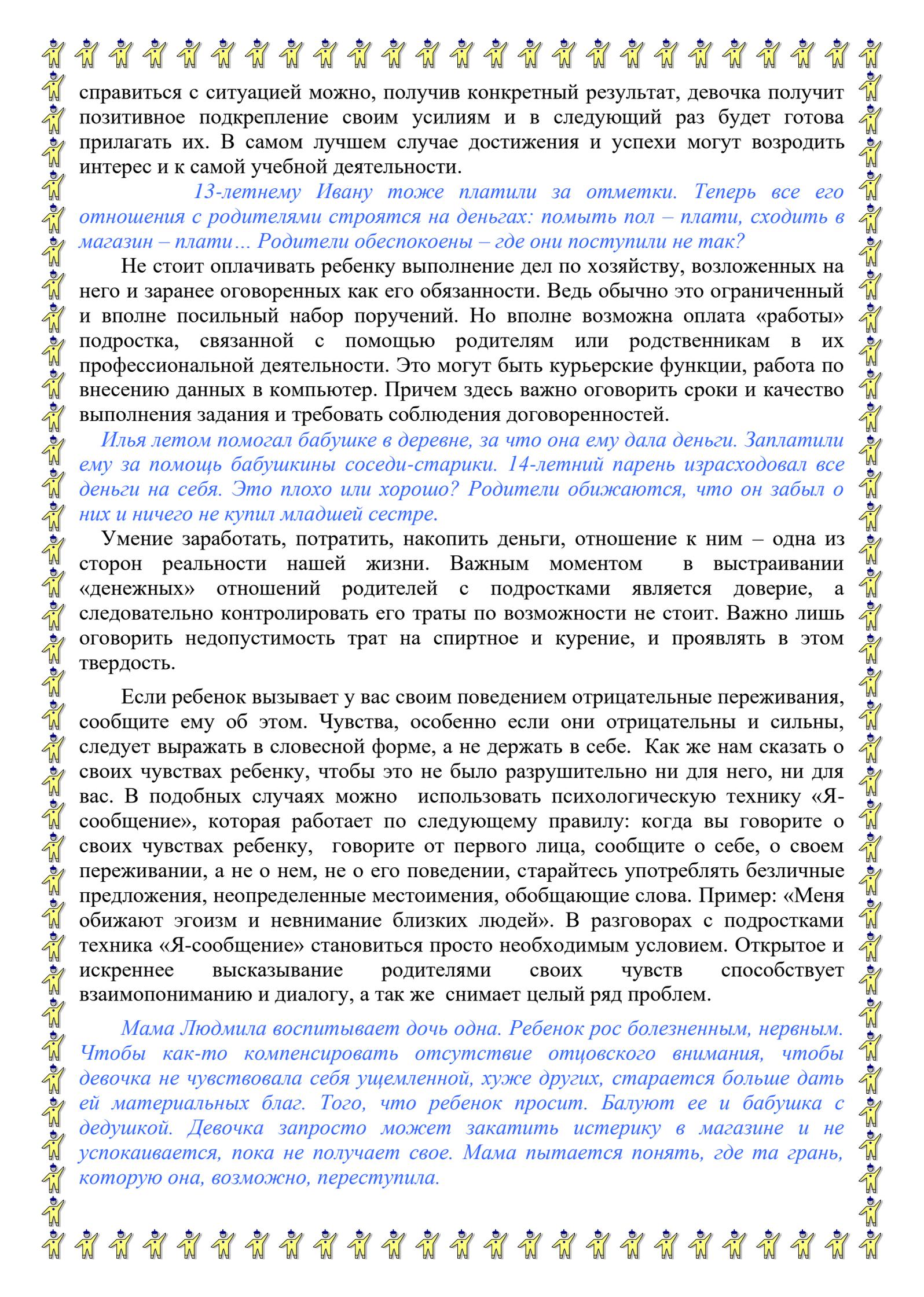
Олегу пока 8 лет, но он уже собрал «солидный капитал» -- родственники, приезжающие в гости, и друзья родителей всегда что-то ему дают. Он собирает. Но еще ни разу ни на что эти деньги не потратил. Была ситуация, когда родители хотели одолжить у него энную сумму, но он не дал и устроил истерику. Теперь никто и не пытается повторить это. Мама Юлия интересуется: нормальная ли это ситуация?

Если ребенок «копит» свои сбережения и собирается потратить их на что-то значительное, это можно поощрять. И нет ничего зазорного в том, чтобы добавить, необходимую сумму, если накопленная сумма недостаточна, а время покупки подошло. Это может случиться, если покупка сезонная, например путевка на каникулы, горные лыжи зимой или велосипед летом, или если сбережения копят к определенной дате, например ко дню рождения.

Центральными моментами в «денежных» отношениях родителей и детей являются последовательность, аргументированность и согласованность действий старших.

Наталья в выпускном классе. Всю сознательную жизнь родители «платили» ей за оценки – подарками, деньгами. Теперь такой возможности нет – заработки в семье не те. Рассудив, что девочка взрослая, родители от этой практики отказались. А девочка, которой в этом году поступать, забросила учебу.

На психологическом языке такая ситуация называется снижением или исчезновением мотивации. Если в силу обстоятельств нет возможности выдать необходимую сумму, важно объяснить ребенку ситуацию, а не просто лишать обещанного (привычного). В данном случае, возможно причина кроется в том, что ребенок, не достигая быстрого и легкого успеха в учебной деятельности, предпочитает просто отказаться от нее, объясняя свое нежелание отсутствием интереса (*мол, нет оплаты – нет оценок*). Чаще всего причиной становится именно страх оказаться неуспешным и нанести тем самым удар по своей самооценке. И путь здесь один – терпеливое участие и поддержка родителей, похвала и поощрение за любое достижение, пусть самое незначительное. Поощрением могут являться любые предметы или события, которые доставляют ребенку радость. Получив помощь и поддержку родителей, увидев, что



справиться с ситуацией можно, получив конкретный результат, девочка получит позитивное подкрепление своим усилиям и в следующий раз будет готова прилагать их. В самом лучшем случае достижения и успехи могут возродить интерес и к самой учебной деятельности.

13-летнему Ивану тоже платили за отметки. Теперь все его отношения с родителями строятся на деньгах: помыть пол – плати, сходить в магазин – плати... Родители обеспокоены – где они поступили не так?

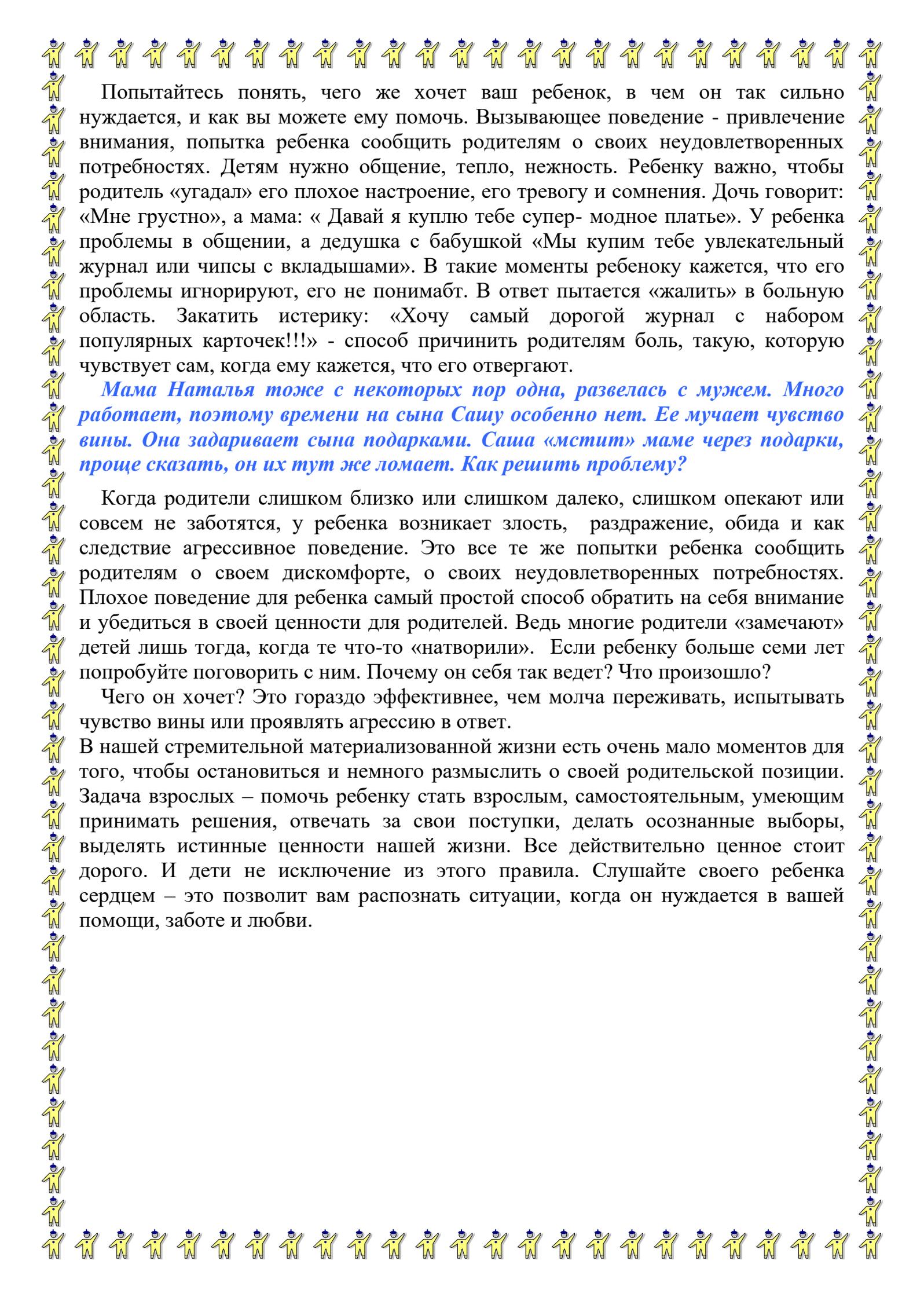
Не стоит оплачивать ребенку выполнение дел по хозяйству, возложенных на него и заранее оговоренных как его обязанности. Ведь обычно это ограниченный и вполне посильный набор поручений. Но вполне возможна оплата «работы» подростка, связанной с помощью родителям или родственникам в их профессиональной деятельности. Это могут быть курьерские функции, работа по внесению данных в компьютер. Причем здесь важно оговорить сроки и качество выполнения задания и требовать соблюдения договоренностей.

Илья летом помогал бабушке в деревне, за что она ему дала деньги. Заплатили ему за помощь бабушкины соседи-старики. 14-летний парень израсходовал все деньги на себя. Это плохо или хорошо? Родители обижаются, что он забыл о них и ничего не купил младшей сестре.

Умение заработать, потратить, накопить деньги, отношение к ним – одна из сторон реальности нашей жизни. Важным моментом в выстраивании «денежных» отношений родителей с подростками является доверие, а следовательно контролировать его траты по возможности не стоит. Важно лишь оговорить недопустимость трат на спиртное и курение, и проявлять в этом твердость.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Чувства, особенно если они отрицательны и сильны, следует выражать в словесной форме, а не держать в себе. Как же нам сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас. В подобных случаях можно использовать психологическую технику «Я-сообщение», которая работает по следующему правилу: когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица, сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении, старайтесь употреблять безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Пример: «Меня обижают эгоизм и невнимание близких людей». В разговорах с подростками техника «Я-сообщение» становится просто необходимым условием. Открытое и искреннее высказывание родителями своих чувств способствует взаимопониманию и диалогу, а так же снимает целый ряд проблем.

Мама Людмила воспитывает дочь одна. Ребенок рос болезненным, нервным. Чтобы как-то компенсировать отсутствие отцовского внимания, чтобы девочка не чувствовала себя ущемленной, хуже других, старается больше дать ей материальных благ. Того, что ребенок просит. Балуют ее и бабушка с дедушкой. Девочка запросто может закатить истерику в магазине и не успокаивается, пока не получает свое. Мама пытается понять, где та грань, которую она, возможно, переступила.



Попробуйте понять, чего же хочет ваш ребенок, в чем он так сильно нуждается, и как вы можете ему помочь. Вызывающее поведение - привлечение внимания, попытка ребенка сообщить родителям о своих неудовлетворенных потребностях. Детям нужно общение, тепло, нежность. Ребенку важно, чтобы родитель «угадал» его плохое настроение, его тревогу и сомнения. Дочь говорит: «Мне грустно», а мама: «Давай я куплю тебе супер- модное платье». У ребенка проблемы в общении, а бабушка с бабушкой «Мы купим тебе увлекательный журнал или чипсы с вкладышами». В такие моменты ребенку кажется, что его проблемы игнорируют, его не понимают. В ответ пытается «жалить» в больную область. Закатить истерику: «Хочу самый дорогой журнал с набором популярных карточек!!!» - способ причинить родителям боль, такую, которую чувствует сам, когда ему кажется, что его отвергают.

Мама Наталья тоже с некоторых пор одна, развелась с мужем. Много работает, поэтому времени на сына Сашу особенно нет. Ее мучает чувство вины. Она задаривает сына подарками. Саша «мстит» маме через подарки, прощом сказать, он их тут же ломает. Как решить проблему?

Когда родители слишком близко или слишком далеко, слишком опекают или совсем не заботятся, у ребенка возникает злость, раздражение, обида и как следствие агрессивное поведение. Это все те же попытки ребенка сообщить родителям о своем дискомфорте, о своих неудовлетворенных потребностях. Плохое поведение для ребенка самый простой способ обратить на себя внимание и убедиться в своей ценности для родителей. Ведь многие родители «замечают» детей лишь тогда, когда те что-то «натворили». Если ребенку больше семи лет попробуйте поговорить с ним. Почему он себя так ведет? Что произошло?

Чего он хочет? Это гораздо эффективнее, чем молча переживать, испытывать чувство вины или проявлять агрессию в ответ.

В нашей стремительной материализованной жизни есть очень мало моментов для того, чтобы остановиться и немного размыслить о своей родительской позиции. Задача взрослых – помочь ребенку стать взрослым, самостоятельным, умеющим принимать решения, отвечать за свои поступки, делать осознанные выборы, выделять истинные ценности нашей жизни. Все действительно ценное стоит дорого. И дети не исключение из этого правила. Слушайте своего ребенка сердцем – это позволит вам распознать ситуации, когда он нуждается в вашей помощи, заботе и любви.



«Чужих детей не бывает»

о формах семейного устройства
детей-сирот

ФОРМЫ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ



Усыновление – основанный на судебном решении юридический акт, в силу которого между усыновителем и усыновленным возникают такие же права и обязанности, как между родителями и детьми.

Приемная семья – это семья, которая воспитывает детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в соответствии с договором о передаче детей на воспитание и трудовым договором.

Опека – форма замещающего родительства, при которой дети-сироты воспитываются близкими для них людьми.

Всю необходимую информацию по вопросам усыновления и создания приемной семьи можно получить в ГУО «СПЦ Борисовского района» Г. Борисов ул. Труда, 92
Телефон для справок 73-89-33 а также:

в секторе охраны прав детства отдела образования Борисовского райисполкома,
ул. Орджоникидзе, 9
тел. 73-62-23;

в Национальном центре усыновления Министерства образования Республики Беларусь:
г. Минск, ул. Платонова, д. 22.
тел. 8(017)284-71-51

