

## 7 шагов для исправления трудных детей от Людмилы Петрановской

### 1. Чётко сформулировать цель.

Чем чётче родитель будет понимать, какого именно поведения он ждёт от ребёнка, что именно будет происходить в случаях, когда ребёнок начнёт поступать правильно, тем проще будет найти способ решения.

«Попробуйте записывать в течение нескольких дней в блокнот, что ваш ребёнок делал „не так“, а потом честно спросите себя - что из этого действительно отравляет мне жизнь?»

### 2. Что именно происходит?

Для анализа поведения избегайте выражений «он вечно», «он никогда», «ничего не хочет». Большая разница между ребёнком, который ничего не хочет, и ребёнком, который не хочет заниматься неинтересными для него вещами. Описывайте максимально конкретизируя, учитывайте возраст и ситуации.

### 3. Поиск «пружины».

Задайте себе вопрос «Зачем он это делает?». Любому человеку несвойственно делать что-то совсем безо всякой мотивации. Даже у детского воровства есть причины: у ребёнка может быть не сформировано представление о собственности, он не хочет отличаться от сверстников, хочет быть принятым в круг «своих», хочет получить внимание и добиться близости с родителями.

Можно не гадать о причинах, а спросить ребёнка напрямую: «Зачем ты это делаешь?».

### 4. Объяснить, что не так.

Используйте «я-высказывания», которые невозможно оспорить. Говорите, что конкретно не так делает ребёнок. Помните, что на него вряд ли повлияют доводы о далёком будущем, когда он плохо окончит школу из-за не сделанных сегодня уроков.

### 5. Даём наступить последствиям.

Если ребёнок знает, что именно делать нельзя или, наоборот, необходимо, но продолжает поступать как прежде, позвольте наступить плохим последствиям. Важно, чтобы родители не злорадствовали, а сочувствовали и продолжали быть рядом, поддерживать. Конечно, речь не идёт о случаях, когда мы позволим ребёнку вывалиться из окна или облиться кипятком, чтобы он понял последствия.

«Украл и потратил чужие деньги - придётся отработать или отказаться от покупки, поездки, чтобы сэкономить. Забыл, что задали нарисовать рисунок, вспомнил в последний момент - придётся рисовать вместо мультика перед сном».

### 6. Помогаем ему добиваться своего другим способом.

Говорите не только о том, как нельзя. Объясняйте, что именно делать в том или ином случае или как делать.

### 7. Закрепление достижений.

Позитивное подкрепление в несколько раз эффективнее негативного. Можно хвалить за «новое» поведение напрямую или косвенно, изливая восторги бабушке по телефону и пришедшему с работы папе.

«Научите ребёнка видеть и признавать собственные достижения: сравнивать себя не с недостижимым идеалом, а с собой вчерашним, гордиться своими успехами».

## Агрессивные дети

### Внешние причины агрессивности.

Семья, в которой растет ребенок. К сожалению, многие родители склонны к двойным стандартам: на словах они отрицательно относятся к проявления агрессии у детей, желают воспитать ребенка добрым, но в тоже время поощряют стремление ребенка решить возникшие проблемы с помощью силы. Если в семье физические наказания являются нормальными, дети воспринимают это как норму поведения. Дети при выборе модели поведения ориентируются не на то, что говорят их родители, а на то, что они думают, чувствуют, как себя ведут.

Общение со сверстниками. В детском сообществе часто сила является значимой, особенно среди мальчиков. Если ребенок попадает в “бойцовский” класс или группу, он подстраивается под общее “настроение”, перенимает поведение лидера либо имеет больше проблемы в общении со сверстниками. В таком случае необходимо поменять детский коллектив, тогда и поведение ребенка изменится.

Ребенок может копировать персонажей фильмов, придуманных героев. Малыши смотрят передачи, фильмы, предназначенные для взрослых – боевики, выпуски новостей, основные темы которых – шантаж, насилие, убийства, катастрофы, терроризм. Те же темы муссируются в газетах, в книгах, в компьютерных играх. Психика детей не защищена от губительного воздействия агрессии внешнего мира, малышу необходимо подрасти, окрепнуть, к подростковому возрасту он уже сможет адекватно оценивать происходящее вокруг и защищаться от давления окружающей действительности.

### Внутренние причины агрессивности.

- Агрессивность – проявление внутреннего дискомфорта, неуверенности.
- Неумение адекватно выражать отрицательные эмоции, контролировать себя.
- Высокая тревожность, ощущение отверженности.
- Неадекватная самооценка (чаще заниженная).
- Стремление привлечь внимание взрослых.

Агрессивность как свойство личности отличается от ситуативной агрессии, возникающей при опасности и проходящей, когда человеку ничего не угрожает. Ситуативная агрессия совершенно нормальна и даже необходима, ее не стоит корректировать. В подобных случаях важно, чтобы человек умел выражать свои негативные эмоции адекватно. Но бывает, что агрессивность становится свойством личности. Как узнать, когда ситуативная

агрессивность перерастает в патологическую особенность личности?

### Примерные критерии агрессивности

#### *Младшие школьники:*

- часто теряют контроль над собой;
- часто спорят и ссорятся с окружающими;
- отказываются выполнять просьбы взрослых;
- намеренно вызывают у других чувство раздражения;
- обвиняют других в своих ошибках;
- могут вымещать свой гнев на неодушевленных вещах;
- часто испытывают чувство злости, гнева, зависти;

- долго помнят обиду, стремясь отомстить;
- мнительны и раздражительны.

### ***Средний школьный возраст и подростки:***

- угрожают другим людям словами, жестами, взглядом;
- выступают инициаторами драк;
- не испытывают сострадания, могут намеренно делать больно животным и людям, жестоки, не раскаиваются в содеянном;
- не считаются с мнением родителей, их запретами;
- прогуливают уроки, конфликтуют с учителями, сверстниками.

Если Вы считаете, что для ребенка характерна хотя бы половина из описанных проявлений агрессивности, причем проявляются они не менее чем в течение полугода и регулярно, то ребенок действительно агрессивен, ему (и семье) необходима помощь специалиста.

Разобравшись с причинами появления агрессивности у детей, обратимся к игре. Агрессивная игра может быть коррекционной, в ходе которой ребенок пытается справиться со своими страхами, с обидой, пережить неприятные моменты и переиграть их по-своему, попытаться найти выход из сложных для него ситуаций. В таком случае игра развивается, агрессия в ней обдуманна, как правило заканчивается она хорошо. Но бывают игры, которые не ведут к разрешению детских проблем, они могут перейти в реальную драку и заканчиваются печально – шишками, слезами, жестоким поведением.

### **Вы заметили, что ребенок агрессивен, часто играет в агрессивные игры. Что делать?**

- Исключите агрессию из окружающего мира ребенка (наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.)
- Помогите ребенку научиться контролировать свои негативные эмоции и “выплескивать” их адекватно, без вреда для окружающих (и себя).
- Помните: взяв на себя агрессивную роль в игре, ребенок защищается от агрессии в реальной жизни, компенсирует неумение общаться, маскирует застенчивость, смущение.
- Повышайте самооценку ребенка.
- Старайтесь чаще общаться “на равных”, чтобы вовремя заметить тревожные “звоночки” и понять, чем они вызваны.
- Не наказывайте ребенка за агрессивное поведение! Агрессия с Вашей стороны провоцирует закрепление агрессивного поведения у ребенка. Попытайтесь отвлечь его, и только когда ребенок успокоится, нужно начинать разговор.
- Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делами! (“Надо беречь природу”, - говорит мама, а позже обламывает ветки у дерева: “Чтобы не мешало на дороге”. “Драться нехорошо”, - говорит папа, но после ссоры ребенка с товарищем учит: “Надо было дать сдачи”)
- Помогите ребенку, если у него возникают проблемы в общении со сверстниками (ролевые коррекционные игры, консультации психолога, развитие коммуникативных навыков).
- За агрессию бесполезно наказывать, запрещать ее тоже ни к чему – это загонит проблему в глубь. Необходимо искать причину ее возникновения.

## ***Если ребенок ворует.***

Каждый родитель мечтает, чтобы его ребёнок вырос здоровым, умным, честным и порядочным человеком. Для этого его воспитывают с самых ранних лет. Методы воспитания у родителей разные, но все они направлены на развитие гармоничной и самодостаточной личности.

Иногда близкие не справляются с поведением ребёнка, и это вызывает огромную тревогу. Он становится раздражительным, капризным, может стать агрессивным, драчливым или, наоборот, слишком спокойным, молчаливым, даже замкнутым. Также ребёнок начинает обманывать, воровать. Эти проблемы влекут за собой довольно тяжёлые последствия. Чтобы этих последствий не было, нужно принимать срочные меры. Сегодня речь пойдёт о детских кражах.

Когда родители обнаруживают у ребёнка чужие вещи, деньги, они негодуют и недоумевают. Как их сын или дочь может воровать, ведь с детства ребят учили не брать чужое. Однако подростки забывают о том, чему их учили и действуют в соответствии со своими желаниями. Важно понять, почему у ребёнка возникает желание красть. По мнению психологов, существует несколько причин асоциального детского поведения. Почему воруют дети?

### ***1. Ребёнок проходит определённый этап развития.***

Доказано, что детей в шесть-семь лет так и тянет на то, чтобы взять чужое. Так заложено природой. Нужно учить их честности и порядочности, переживая тяжёлый период. Переходя в другой возрастной этап, 6-летние и 7-летние дети обычно забывают о воровстве.

### ***2. Ребёнку необходимо внимание со стороны родителей.***

Как ни странно, во многих случаях дети воруют для того, чтобы привлечь внимание родителей. Ощущая нехватку родительской любви, внимания, ласки, ребёнок старается любым способом привлечь родительский взгляд. И неважно, что, своровав, он получит порицание и наказание. Даже такое внимание ребёнок ценит.

Чтобы не допустить асоциального поведения ребёнка, чаще общайтесь с ним, узнавайте о том, что его волнует и беспокоит. Проявляйте к подростку нежность, внимание, заботу. Лишними они никогда не бывают! И, конечно, говорите ему о своей любви.

### ***3. Ребёнок хочет самоутвердиться среди своих сверстников, друзей.***

Вам, взрослым, это кажется глупым - воровать, чтобы завоевать авторитет. А вот подросток так не считает. В молодёжной среде важно показаться «крутым», наглым. Если человек идёт на воровство, значит он ничего не боится. Возможно, ваш ребёнок крадёт деньги и для того, чтобы угостить своих друзей. Это ещё один путь к завоеванию доверия и авторитета. Чтобы контролировать общение ребёнка с друзьями, больше разговаривайте с ним, задавайте вопросы. Не лишним будет разузнать всё о компании, в которую входит ваш сын или дочь.

### ***4. Ребёнку не хватает денег на карманные расходы.***

В наше время родителям очень тяжело содержать своих детей. Денег хватает только на самое необходимое. Трудно объяснить маленькому человеку, что лишних средств нет и не будет, а вокруг ведь так много соблазна. Чтобы не быть в классе изгоем, ребёнок ворует деньги для покупки новых вещей, телефона. Может быть, подросток влюбился, и деньги ему нужны для ухаживания за дамой сердца. Поговорите с ребёнком, выясните, для чего ему понадобились деньги. Возможно, вам придётся найти

способы дополнительного заработка или ваш ребёнок пойдёт на подработку. Только совместно вы сможете принять верное решение.

### **5. Ребёнок копирует поведение родителей.**

Если родители воруют и прямо говорят об этом, ребёнок обязательно скопирует их поведение. Если не хотите вырастить вора, станьте достойными объектами для подражания. Подавайте подростку хороший пример.

Независимо от причины, побудившей вашего ребёнка к воровству, не стоит применять методы насилия. Ругать, бить ребёнка запрещают все психологи. Такой подход усугубит положение и ещё сильнее травмирует психику подростка. Общайтесь с ребёнком, расспрашивайте его о проблемах. Может, он откроется не сразу, но со временем научится вам доверять.

**Ребенок ворует. Что делать?** О причинах детского воровства мы поговорили, а как же с ним бороться? Психологи давно выработали перечень эффективных методов борьбы.

#### **1. Психотерапевтический зеркальный метод.**

Покажите ребёнку его поведение со стороны. Это может подействовать, направив ребёнка на путь исправления.

#### **2. Метод компенсации.**

Этот приём предполагает взаимозаменяемость. Ребёнка лишают возможности воровать, но дают взамен возможность положительной и полезной деятельности.

#### **3. Метод рассмотрения альтернатив.**

Ребёнку показывается 2 схемы развития событий в случаях, когда он либо продолжает воровать, либо отказывается от опасной деятельности. Обычно предлагаемый контраст немного шокирует подростка, и он выбирает правильный социальный путь.

**4. Метод внушения установок, направленных на положительную социализацию.** Этот метод предполагает более глубокое психотерапевтическое воздействие.

Все приёмы будут действенны только на фоне вашей любви к ребёнку. Он должен чувствовать вашу поддержку, потому что никто больше не сможет ему помочь. Воровство в подростковом возрасте - это не крест на дальнейшей жизни. Нужно лишь вовремя услышать тревожные звоночки и принять меры. **Любите своих детей!**

### ***Четыре шага к прекращению воровства.***

Существует четыре основных правила поведения родителей, помогающих остановить воровство независимо от того, маленькие у вас дети или постарше. Эти четыре шага позволят вам добиться устойчивого изменения поведения.

#### ***Шаг 1. Подойдите к ситуации спокойно и оцените намерения ребенка***

Шаг 1 заключается в попытке найти ответы на пять основополагающих вопросов: Что произошло? Где и когда это случилось? С кем был ваш ребенок? Почему он украл? К сожалению, прямой вопрос "Почему ты это сделал?" ведет в никуда. Лучше всего начать с вашей реакции, объясняющей, что, по вашему мнению, произошло и как вы к этому относитесь. Например: "Тим, я огорчилась, когда нашла у тебя в шкафу видеоигру, ведь она не твоя. Как она туда попала?" Если не последует ответа, можно прямо спросить: "Ты взял ее?"

Важно запомнить два "не" в родительском поведении. Во-первых, не реагируйте слишком остро. Безусловно, вы будете рассержены и расстроены, но старайтесь держаться спокойно. Во-вторых, не обвиняйте ребенка в воровстве и не называйте его

воришкой. Обвинения никогда не решат проблему, а ребенок может начать обманывать, чтобы избежать наказания или неодобрения. Вместо этого признайте существование проблемы и сообщайте справляйтесь с ней.

### *Шаг 2. Объясните, почему воровать плохо*

Изложите ребенку свои взгляды на честность. Именно сейчас постарайтесь, чтобы ребенок понял, почему воровать плохо и почему это подрывает моральные устои вашей семьи. Будьте лаконичны и придерживайтесь темы вреда воровства: "Брать без разрешения то, что тебе не принадлежит, — очень плохо. Мы никогда не берем чужие вещи. Нам нужно доверять друг другу. Я надеюсь, что ты будешь уважать собственность других и всегда будешь спрашивать разрешение, прежде чем что-то одолжить". Помните, что детям часто трудно понять разницу между "одолжить" и "взять", поэтому вам придется объяснить ребенку идею права собственности и уважения к ней. Если ваш ребенок постарше, можно обсудить с ним возможные последствия воровства, такие как потеря друзей, плохая репутация, утрата доверия людей и проблемы с законом. Напомните ему, что в некоторых магазинах принята политика "нулевой толерантности". В таких магазинах не прощают первого нарушения, если вы вернете украденную вещь, а сразу же вызывают полицию. Помните, что одной беседы о честности далеко не достаточно для устойчивого изменения поведения. Почаще говорите с ребенком о честности в течение нескольких недель, чтобы он не только понял, чего вы от него хотите, но и сделал добродетель частью своего привычного образа действий.

### *Шаг 3. Делайте замечания и размышляйте над ситуацией*

Дети часто не задумываются о пагубных последствиях воровства. Постарайтесь поставить ребенка на место его жертвы и дать почувствовать, насколько обидно, когда крадут твои вещи. Если ребенок маленький, разыграйте ситуацию с его любимой игрушкой. Якобы украв его игрушку, спросите: "Что бы ты почувствовал, если бы украли твою игрушку? Это было бы справедливо?" Ребенка постарше можно спросить: "Представь, что ты жертва воровства, — ты обнаружил, что из твоего кошелька украдены все деньги. Что ты почувствуешь? Что ты сказал бы человеку, который украл?"

### *Шаг 4. Требуйте восстановления справедливости*

И последний шаг — убедитесь в том, что ребенок действительно понимает, почему воровать плохо и что надо сделать, чтобы исправить положение. Лучшее наказание — потребовать, чтобы ребенок извинился перед жертвой и вернул украденную вещь. (Лучше, если при этом вы будете сопровождать ребенка.) Если кража произошла в магазине, переговорите предварительно с хозяином магазина, чтобы доброжелательный продавец простил ребенку содеянное. Если вещь испорчена или ее уже нельзя вернуть, ребенок должен оплатить ее стоимость. Вероятно, вам придется дать свои деньги, но ребенок должен их со временем вернуть из своих карманных денег или же за счет дополнительных ежедневных обязанностей. ПОМНИТЕ: прежде чем идти с ребенком в магазин, выясните, требуют ли обычно в этом магазине вмешательства полиции. А затем принимайте решение, как лучше поступить.

### ***План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка***

Если вы хотите, чтобы дети были честными, подавайте им пример честности своим поведением, чтобы они знали, чего именно вы от них ожидаете. Начните с оценки примеров честности в обычной жизни. Например, брали ли вы, не заплатив, конфету или фрукты в бакалейной лавке, или маленький "сувенир" из ресторана или гостиницы (пепельницу, мыльницу и т.п.), который брать не полагалось, или канцелярские принадлежности с работы домой? Если да, то подумайте, каким это может быть примером для ребенка. Пообещайте себе исправиться.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного Поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана Изменений.

1. Обратитесь к шагу 1, поскольку самым важным элементом изменения поведения ребенка является определение факторов, подталкивающих к воровству. Чтобы лучше разобраться в этом, поговорите со взрослыми, которые хорошо знают вашего ребенка и чьему мнению вы доверяете. Несмотря на то, что дети часто крадут, чтобы проверить, сойдет ли это им с рук, такое поведение может указывать на существование более глубокой неудовлетворенной потребности. Безусловно, здесь следует рассматривать множество факторов, вот примеры.

- Произошли ли перемены в семье, такие как развод, новый ребенок, новая работа и т.п., из-за которых ребенку не хватает внимания?
- Проявляет ли ребенок импульсивность и требует ли он исполнения желаний немедленно?
- Может быть, он равнодушный и поэтому не осознает обиды, которую наносит жертве?
- Может быть, ребенок не усвоил таких понятий, как честность, собственность и необходимость просить разрешения?
- Может быть, в вашей семье нестрогие правила относительно собственности?
- Может быть, на него давят сверстники, а ему нужно быть принятым в этой группе?
- Может быть, ребенок злой или завистливый и таким образом пытается кому-либо отомстить?

2. Как только вы поймете, почему ребенок ворует, спросите себя, как избавиться от этой проблемы. Например, если вы думаете, что ребенок крадет, чтобы добиться признания сверстников, помогите ему найти друзей, которые помогут ему воспитать характер и научат противостоять сверстникам. Запишите, что вы собираетесь предпринять для решения проблемы, и обяжитесь следовать этому вместе с ребенком.

3. Перечитайте шаг 2 и подумайте, как вы поможете ребенку научиться уважать собственность других. Например, будете ли вы создавать ситуации, помогающие усвоить понятие собственности, или читать рассказы и сказки о честности, или ежедневно использовать для этого подходящие воспитательные моменты? Не обманывайтесь, думая, что ребенок уже усвоил правила честности. Этой добродетели надо учить постоянно и часто о ней повторять.

4. Подумайте, что вам следует предпринять, чтобы ребенок понял последствия воровства. Шаги 3 и 4 помогут вам разработать план изменений. Самая важная задача — добиться, чтобы ребенок понял не только то, что воровать плохо, но и то, что в итоге он будет нести ответственность за свои действия.

5. Если воровство становится часто повторяющейся особенностью поведения, подумайте о консультации у специалиста. Такое поведение нужно немедленно пресекать.

## Как помочь младшему школьнику овладеть своим поведением.

Младший школьный возраст связан со значительными изменениями в личности ребенка. Важнейшим моментом является переход от непосредственного поведения к осознанному, произвольному. Однако сам по себе факт поступления в школу не обеспечивает появления у нашего первоклассника организованности и ответственности. Эти столь необходимые и для ученика, и для его родителей, и для учителя, качества нуждаются в специальном развитии.

Способность произвольно управлять своим поведением развивается постепенно, на протяжении всего младшего школьного возраста. Как и все высшие формы психической деятельности, произвольное поведение подчиняется основному закону: новое поведение ребенка возникает *сначала в совместной деятельности со взрослым*. Взрослый организует, показывает, дает средства и только потом, не сразу, желаемое поведение становится собственным поведением ребенка, его собственным образом действия. Таким образом, выделяют три уровня самостоятельности, ответственности ребенка.

На первом уровне ребенок делает что-то вместе со взрослым, он учится, как это нужно выполнять. Здесь он нуждается в присутствии взрослого рядом, его поддержке.

На втором уровне ребенок уже знает необходимые действия, но, тем не менее еще нуждается в напоминании и довольно частом контроле.

Третий уровень ответственности – это самостоятельность. Переход на это уровень – цель наших усилий. Но эпизодический контроль по-прежнему необходим, также возможны нерегулярные и нечастые напоминания.

Рассмотрим основные условия формирования самостоятельности у детей.

1. Специфика младшего школьного возраста такова, что цели деятельности задаются ребенку преимущественно взрослыми людьми (родителями, педагогами). А мы знаем, что любое дело человек выполняет успешнее, если он знает, зачем ему это надо. Поэтому одним из наиболее существенных условий формирования самостоятельности является мотивация. Вполне конкретные цели (такие как, например, вовремя делать домашние задания; выполнять необходимые правила поведения, исправить двойку по русскому языку и т.д.) должны обязательно учитывать реально действующие, актуальные мотивы данного ребенка. Например, качественно выполнять домашнее задание может быть нужно для того, чтобы: хорошо знать предмет, получить хорошую отметку, похвалу учителя или мамы, быть лучшим учеником, чтобы не ругали дома, не наказали, не исключили из спортивной секции, купили велосипед и т. д. Понятно, что мотивы взрослого и ребенка могут не совпадать. На первом этапе важно подключить именно *актуальные мотивы самого ребенка*. А уже потом реально действующие мотивы могут выйти на более высокий уровень. Например, ученик сначала привыкает вовремя делать уроки, чтобы успеть поиграть, а потом, когда вследствие этого у него улучшается успеваемость, ребенку становится все интереснее учиться, и мотив постепенно меняется, становится познавательным.

2. Сама цель деятельности обязательно должна быть ограничительной (по объему задания или по времени выполнения). Особенно это важно для не очень интересной, но необходимой работы. Ребенок охотнее выполняет задание, если он знает, что это не бесконечно. Большое значение имеет и время постановки ограничительной цели, лучшие результаты достигаются, когда она вводится заранее, до начала работы и обговаривается с ребенком.

3. Общая цель (или какая-то сложная форма поведения – хорошо вести себя на уроке; лучше учиться) должна быть обязательно разделена на конкретные небольшие, понятные и доступные для ребенка действия. Например, хорошо вести себя на уроке – это: поднимать руку для ответа, не выкрикивать с места, не отвлекаться на посторонние дела, не разговаривать с соседом и т.д. И осваивать эту общую цель необходимо поэтапно, уделяя

большее внимание сначала чему-то одному. Ведь если намеченный объем слишком велик и цель слишком далека – это не является стимулом, и у ребенка могут опуститься руки.

4. Хороших результатов позволяет добиться использование внешних средств организации поведения. Это могут быть часы, когда Вы *вместе с ребенком, или он сам* (но не только Вы!), определяете необходимое для выполнения задания время. Взгляд на часы заменяет словесное напоминание. Это очень важно для сохранения хороших отношений с ребенком, Вы не превращаетесь в занудного надзирателя, который постоянно твердит, что уже пора. Использование песочных часов позволяет наглядно продемонстрировать течение времени. Также это могут быть схемы, алгоритмы, памятки, изготовленные вместе с ребенком, или им самостоятельно. Подойдет и напоминалка в мобильном телефоне.

5. Во время всего коррекционного этапа необходим Ваш контроль, он должен быть не жестким, но регулярным. Хорошо, когда ребенок сам может наглядно увидеть результаты своих стараний. Желательно фиксировать (в календаре, специальном дневнике или листке успехов) только положительные результаты. Форму фиксации результатов продумайте вместе с ребенком. Пусть он *сам выберет значок* – солнышко, смайлик, плюс или что-то другое. В случае отсутствия динамики или при наличии отрицательных результатов (а они тоже могут быть) отметка не делается, а проводится устный анализ ситуации и причин неуспеха. Причем, спокойно, без лишних эмоций, по-деловому, с мотивацией ребенка на преодоление трудностей, с оказанием поддержки и верой в достижение хорошего результата в дальнейшем.

6. И, конечно же, продумайте, как поощрить ребенка за старание, трудолюбие, а затем и за стабильный положительный результат. Причем, не обязательно и не всегда материально! Это могут быть особенная словесная похвала, выражение гордости за ребенка, совместное приятное времяпрепровождение, долгожданный поход или поездка, выполнение желания ребенка.

С течением времени и по мере освоения ребенком новых навыков ваш контроль будет уменьшаться и из внешнего он обязательно постепенно перейдет в *самоконтроль* ребенка.

## **О чём же необходимо помнить родителям первоклассников?**

**1.** Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок пока ещё только учиться управлять собой и организовывать свою деятельность. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе, чтобы не воспитать в нем ненужную неуверенность в себе.

**2.** Предоставьте ребенку право на ошибку. Каждый человек время от времени ошибается, и ребенок здесь не является исключением. Важно, чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить. В противном случае у ребенка сформируется убеждение, что он ничего не может.

**3.** Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Дайте ему возможность добиться выполнения задания самостоятельно.

**4.** Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи и школьные принадлежности.

**5.** Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений.

«Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...», обращение к взрослому на «Вы», должны войти в речь ребенка до школы. Учите ребенка быть вежливым и спокойным в обращении и отношении к людям (и взрослым, и детям).

**6.** Приучайте ребенка к самостоятельности в быту и навыкам самообслуживания. Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым и уверенным в своих силах он будет себя чувствовать. Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии, завязывать шнурки, аккуратно есть и т.д.

**7.** Не пропустите первые трудности в обучении. Обращайте внимание на любые затруднения, особенно если последние становятся систематическими. Все проблемы с учебой, поведением и здоровьем гораздо проще решить в самом начале. Не закрывайте глаза на проблемы, они все равно никуда не уйдут сами!

**8.** Читая книжки, обязательно обсуждайте и пересказывайте прочитанное вместе с ребенком; учите его ясно выражать свои мысли. Тогда в школе у ребенка не будет проблем с устными ответами. Когда спрашиваете его о чем-либо, не довольствуйтесь ответом «да» или «нет», уточняйте, почему он так думает, помогайте довести свою мысль до конца. Приучайте последовательно рассказывать о произошедших событиях и анализировать их.

**9.** Обязательно соблюдайте режим дня и прогулок! От этого зависит здоровье Вашего ребенка, а значит и его способность лучше и проще усваивать учебный материал! Здоровье – это база для всего развития ребенка, это количество его сил, которые он может потратить не перенапрягаясь, а, следовательно, и без разнообразных последствий (неусидчивость, раздражительность, обидчивость, частые простудные заболевания, слезливость, грубость, головные боли и т.д.). Особенно это касается тех детей, у которых с рождения присутствует повышенная нервная возбудимость, быстрая утомляемость или какие-либо неврологические осложнения. В таком случае правильный и четкий режим дня становится не только организующим, но и профилактическим средством против дальнейшего ослабления нервной системы.

**10.** Не забывайте, что ребенок еще несколько лет будет продолжать играть (особенно это касается 6-леток). Ничего страшного в этом нет. Наоборот, в игре ребенок тоже учится. Лучше поиграйте вместе с ним и в процессе выучите какие-нибудь понятия (например: левый – правый).

**11.** Ограничьте время нахождения Вашего ребёнка за телевизором и компьютером до 1 часа в день. Родители ошибочно полагают, что времяпрепровождение перед телевизором и за компьютером являются отдыхом или разгрузкой после напряжённого дня. В отличие от взрослых, оба этих занятия действуют возбуждающе на неокрепшую нервную систему ребёнка, в свою

очередь, провоцируя повышенную утомляемость, двигательную активность, перевозбуждение, раздражительность и др.

### **Рекомендации родителям:**

#### **Как помочь ребенку в депрессивном состоянии?**

- Важно показывать ребенку свое отношение: что бы не случилось в жизни, родители его любят, и он может доверять вам.
- Найдите время для полноценного общения с подростком, чтобы он мог рассказать вам о своих делах, мыслях, обо всем, что для него значимо, главная цель – понимание ребенка.
- Не отмахивайтесь от ребенка, когда ему трудно. Помогите словом, утешением, отвлеките от мыслей.
- Разговаривайте с ребенком. Помогите ему разобраться в своих чувствах и отношениях.
- Будьте внимательны к окружению ребенка.
- Покажите ребенку, что настроение зависит не от происходящих событий, а от того, как мы их воспринимаем; счастье зависит от мировоззрения человека, а не от условий его жизни.
- В стрессовых ситуациях пусть ребенок проявляет физическую активность, делится своими переживаниями с другими, занимается тем, что больше всего увлекает.
- Если ребенка невозможно ни в чем переубедить, обратитесь за помощью к специалистам

## **Как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции? Как научить ребенка владеть собой?**

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

**Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя.** (Вы тоже можете делать их вместе с ребенком).

Скажите ребенку: «Прислушайся к себе. Если бы твоё настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твоё настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «Дневник настроений». В нём ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать свое настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.

Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребенок представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость ребенок захочет расположить в одном месте).

Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:

1. Что тебя может разозлить?
2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
3. Что чувствуешь в состоянии гнева?
4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.
6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?
7. Какие слова для тебя самые обидные?

Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

**Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения.**

1. Стройте вместе с ребенком «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.

2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.

3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаёте вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить:

ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.

4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме.

Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

- чашка (в нее можно кричать);
- тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);
- листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
- карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
- пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
- подушка (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

Все эти «чудо-вещи» могут быть использованы и взрослыми!!!

5. Средство «быстрой разрядки» Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).

6. Игра «Обзывалки».

Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты – одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.

Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, малыш назовет обидчика «огурцом» (а не ...), Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение.

**Учите управлять ребенка своим эмоциями.**

Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.

Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев»!

Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».

Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов- выдохов или сосчитать до 5-10.

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

## **Памятка для родителей** **Рекомендации по развитию положительных эмоций вашего ребенка.**

Папы и мамы! Дедушки и бабушки! Помните!

1. От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «Я - хороший ребенок». От сигналов осуждения, недовольства, критики – ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой».
2. Душевная копилка ребенка работает день и ночь ее ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
3. Научиться слушать своего ребенка в радости и в горести.
4. Даже требования, которые вы предъявляете своему ребенку, должны быть наполнены любовью и надеждой.
5. Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
6. станьте для своего ребенка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
7. Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.
8. Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.
9. Проводите со своим ребенком достаточное количество времени, и не сетуйте на то, что у вас этого времени нет.
10. Заводите в семье свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребенка теплее и радостнее.

### ***Ритуалы, которые нравятся детям***

- перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест, в котором будет маленькая тайна взрослого и ребенка;
- придя из школы, рассказать о своих успехах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая;
- в выходной день обсудить прожитую неделю и ее значение для детей и родителей;
- посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой;
- на ночь услышать доброе пожелание;
- в свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи;
- вместе с мамой готовить к празднику и печь красивый торт, а с папой просто поговорить по душам;
- посидеть с мамой и папой, взявшись за руки во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

## Компьютерная зависимость у детей

Сегодня в каждом доме есть компьютер, а ещё и не один, конечно. Мы не представляем свою жизнь без интернета, каждый по сути зависит от компьютера и интернета, однако должны быть здоровые временные рамки пребывания в интернете и за компьютером. Проблема происходит ещё от родителей, которые и сами-то проводят немало времени в сети, выкладывая на всеобщее обозрение свою личную жизнь, не задумываясь даже, *можно ли выкладывать фото новорожденных* своих детей.

К сожалению у детей временных рамок тем более нет, потому существует такая проблема, как компьютерная зависимость у детей. Соц сети, чаты, онлайн игры - сегодня это всё открыто для наших детей. И намного интереснее для современного среднестатистического ребёнка (как это не печально), проводить время не за игрой на улице с друзьями, а за компьютером, в интернете, погружаясь всё глубже и глубже в виртуальную реальность.

Итак, как понять когда начинается зависимость детей от компьютерных игр, и какие признаки зависимости от интернета?

### **Интернет и компьютерная зависимость у детей, признаки зависимости.**

Эта реальная болезнь сегодня опаснее, чем кажется и поражает именно молодых. Понятно, что это вовсе не инфекция, но скорость распространения по планете происходит именно с такой скоростью. Чтобы понимать всю серьёзность ситуации, вспомните события по всему миру связанные с детьми за компьютером, которые увлеклись настолько, что умерли от истощения организма.

*Специалисты, борющиеся с данной проблемой утверждают, что вероятность стать зависимым увеличивается у людей, которые проводят за компьютеров более двух часов в сутки.*

Для борьбы с компьютерной зависимостью у детей, необходим комплексный подход. Очень важно своевременно выявить зачатки зависимости ребёнка от компьютера. Ведь чем раньше вы обнаружите проблему, тем легче будет её решить. Итак, самые основные пункты, *как выявить компьютерную зависимость у ребёнка:*

- Конечно в первую очередь — *это слишком длительное пребывание за компьютером:* в соцсетях, за компьютерной игрой или просто слоняясь по всемирной паутине. Как правило тревогу нужно бить, если ребёнок проводит больше 4х часов за компьютером и его это совсем не напрягает.
- *Забывчивость и игнорирование.* Вплоть до того, что ребёнок может забыть поесть, к примеру, или проигнорировать просьбы родителей о помощи по дому.
- *Нервное отрицание и отказ.* Отказ от обязанностей, отказ от еды, от общения.
- *Резкая смена эмоционального состояния.* Радость сменяется разочарованием, беспричинным горем или чувством вины. Хотя, для ребёнка, конечно, такая “депрессия” не будет, на его взгляд, беспричинной. Угнетённое состояние может быть связано с неудачной попыткой пройти очередной уровень в компьютерной игре. Погружение в виртуальную среду для ребёнка происходит настолько глубоко, что даже отойдя от монитора, он будет испытывать чувство разочарования.
- *Нарушение коммуникативных навыков.* Компьютерная зависимость у детей приводит к тому, что ваше чадо замыкается в себе и полностью избегает общения со сверстниками, или максимально ограничивает общение, предпочитая “общение” с компьютером.
- *Пассивность* к окружающему миру во время нахождения за компьютером и не только.
- *Агрессия.* Самый главный симптом, который наблюдается у всех детей, зависимых от компьютера — это резко агрессивная реакция на попытки прекратить пребывание за компьютером.

Конечно, если вы целенаправленно не раздражаете ребёнка, угрожая выключить компьютер посреди разгоревшейся баталии на мониторе. Лучше поставьте ребёнку рамки, например: временные, через столько-то времени компьютер должен быть выключен и соблюдайте обещанное.

Не малоизвестная и печальная всем ситуация тяжёлой зависимости:

### **Как физиологически происходит формирование зависимости от компьютера.**

По сути всё происходит по тому же принципу, что зависимость от азартных игр. В мозгу у человека есть область мозга, которая отвечает за удовольствие. Опыты на животных показали, что стимуляция этого отдела мозга приводит к тому, что несчастное животное умирает от удовольствия в буквальном смысле. Так как все другие потребности в мозгу атрофируются.

*Также и человек забывает обо всём, что вокруг него происходит, сконцентрировавшись только на игре. Если у человека, тем более ребёнка, компьютерная зависимость, то он подсознательно будет избегать даже употребления пищи в угоду удовольствию от игры. В конце концов это приводит к смерти от истощения.*

### **Компьютерная зависимость у детей - виды и признаки.**

Для того, чтобы знать, как решать проблему, необходимо правильно диагностировать какая именно зависимость от компьютера у вашего ребёнка. Существует основных два вида компьютерной зависимости:

#### ***Зависимость от сети интернет — отсюда название сетеголизм.***

Как проявляется сетеголизм? В виртуальной сети человек может находиться по 15 часов в сутки, непрерываясь, занимаясь при этом абсолютно всё равно чем. Время может уходить на социальные сети, на общение в чатах, просмотры бесконечных сериалов и прочего. Как правило такие люди неуравновешены и неухожены. Если Вы не хотите для своего ребёнка такого будущего — проблему необходимо решать уже сегодня.

#### ***Зависимость от видеоигр - кибераддикция***

В чём проявляется гипераддикция и какие виды бывают: подразделяется такое заболевание в зависимости от вида игры. В частности зависимость от ролевых игр, от не ролевых игр, при этом у человека проявляется азарт к достижению цели(набор ачивментов, очков и прочего виртуального “успеха”).

#### **Проявляется в следующих признаках:**

- Невозможность и нежелание оторваться от компьютера и виртуальной игры.
- Повышенное неестественное настроение при нахождении за компьютером.
- Возведение в приоритет игры за компьютером. При этом все остальные жизненные задачи страдают. Будь это учёба, работа, уборка по дому или ещё что-то, вплоть до личной гигиены.
- Коммуникация ребёнка сводится всегда к одной теме: компьютерным играм. Также отдача приоритета виртуальному общению перед реальным общением с друзьями.

#### **Физиологические недуги, связанные с компьютерной зависимостью:**

- Снижение защиты организма перед инфекционными заболеваниями.
- Постоянные головные боли от недостатка кислорода в домашних условиях.
- Бессонница от перевозбуждения после игр.
- Сниженный энергетический ресурс организма.
- Боль в позвоночнике и запястьях.

### **Ребёнок зависим от компьютера, что делать родителям?**

Компьютерная зависимость у ребёнка, что делать? Чего Вам точно не нужно делать, так это паниковать и начинать давить на ребёнка в попытке оттащить его от компьютера. Не только в этой, но в любой ситуации такой подход к воспитанию в корне неверен.

Успокойтесь и поймите, что борьба с детской компьютерной зависимостью в первую очередь требует от Вас эмоциональной выдержки, терпения и времени. **Итак, как помочь ребёнку побороть зависимость от компьютера?**

1. Наверное, Вы будете в шоке, но **попробуйте поиграть вместе с ребёнком**. Не нужно непрерывно читать ребёнку лекции о том, что компьютер — это монстр, он очень вреден, сушит мозги и всё в таком духе. Наоборот — разузнайте, что за игры у вашего сынишки или дочурки, поиграйте вместе, расположите ребёнка к себе. Во время игры общайтесь, разговаривайте — так вы завоюете утраченную коммуникацию с ребёнком. Ведь именно к этому привело сближение с компьютером вашего ребёнка — желание уединиться. Такими методами вы потихоньку разобьёте одиночество и восстановите общение.

2. Очень часто дети «уходят с головой в компьютер» именно из-за недостатка внимания, может быть, вы совсем не уделяете внимание малышу? **Больше общайтесь, мягко расспросите о переживаниях, увлечениях**. Проявляйте интерес к жизни ребёнка как можно чаще, дайте понять, что вы любите и заботитесь. Покажите, что реальное общение, забота и любовь здесь в реальном мире, а не в виртуальном.

3. **Займитесь чем-нибудь физическим с ребёнком**, поделайте какие-то поделки, займите ребёнка. Главное, чтобы тема была интересна. Спортивная секция, спортзал, бассейн, танцы, хор. Дайте ребёнку самому показать, что ему наиболее интересно. Прививайте вашему чаду хобби, чтобы появились интересы в реальном мире. Покажите, что в реальном мире есть масса интереснейших занятий, которые намного полезнее компьютера. Постепенно ребёнок втянется и это станет интереснее компьютера.

4. **Добейтесь расположения ребёнка**. Если видите, что всё-таки добились расположения, на партнёрских началах договоритесь ограничить время пребывания за компьютером во имя высшей цели — здоровья в первую очередь. Не стоит сразу же устраивать жёсткие ограничения, сокращайте время пребывания за компьютером постепенно.

5. **Найдите первопричину проблемы**. Может быть, что уход в компьютер, это уход от реальности. От реальных проблем: проблем со сверстниками, неудачной первой любви или чего-то ещё? Постарайтесь выявить, что не так. И помогите ребёнку как минимум разговором, сочувствием и передачей опыта в ситуации, с которой он столкнулся.

6. Ещё раз стоит сделать ударение на том, что **методы давления на ребёнка в данном случае, да и вообще в воспитании, чаще имеют полностью противоположный эффект**. Не орите, не угрожайте, что разобьёте монитор, выкинете в окно компьютер, выдерните шнур и прочее. На такой подход ребёнок ответит Вам истерикой, обидой и ещё больше замкнётся в себе. **Намного эффективнее тактика замещения компьютера более полезными и интересными делами**.

*Помните, что компьютерная зависимость у детей — это настолько же серьёзная психологическая зависимость, как детский алкоголизм, например. Потому и относитесь к ребёнку мягко, вызывая доверие и расположение к себе, а не резко реагируя и угрожая. Будьте готовы, что на все ваши попытки вы будете получать неадекватную реакцию. Наберитесь терпения и спокойствия.*

*Лучше проведите время с ребёнком, сходяв куда-то на выходные.*

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

### «Как поддержать детей в период подготовки и сдачи ГИА и ЕГЭ».

1. Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка, не допускать перегрузок. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Целесообразнее сохранять привычный для Вашего ребенка режим, либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия спортом благотворно влияют на работоспособность).

2. Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач, фильмов (особенно триллеров, боевиков), компьютерных игр. Это позволит избежать возникновения нервно - психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.

3. Постарайтесь минимизировать в данный период стрессовые ситуации (упреки, конфликты, развод, призыв мальчиков в армию и т.п.). Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить его самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.

4. Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ЕГЭ и ГИА посредством трансляции ему собственного положительного взгляда, обсуждения плюсов и минусов данной формы итоговой аттестации, акцентируя внимания на ее преимуществах. Начните с себя – измените собственное отношение к ЕГЭ и ГИА.

5. Предоставьте детям возможность сдавать пробные экзамены. Ведь одним из провоцирующих стресс факторов является неизвестность, неожиданность. Ситуация пробного экзамена позволит свести действие данного фактора к минимуму. Можно провести пробный экзамен в домашних условиях.

6. Старайтесь следить за здоровьем и поведением детей. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Появление таких черт как инертность, рассеянность, забывчивость, замедленность речи, тревожность, беспричинные страхи, немотивированная агрессия, раздражительность, эмоциональные вспышки или, наоборот, излишнее спокойствие могут свидетельствовать об употреблении ими каких-либо медицинских препаратов психотропного, седативного действия, психостимуляторов. Все успокаивающие препараты оказывают тормозящее действие на нервную систему, истощают организм ребенка, приводят к медикаментозной зависимости.

7. Не преувеличивайте для детей значимость ЕГЭ и ГИА, не обобщайте для них цели прохождения этой процедуры. Напротив, стремитесь помочь ребенку сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена (Для чего? Что тебе это даст? Сколько нужно получить баллов, чтобы достичь этой цели?). Это будет способствовать снижению уровня тревоги у учащихся, выработке эффективной индивидуальной стратегии деятельности, успеху на ЕГЭ.

8. Чтобы снизить тревожность ребенка относительно ЕГЭ, нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме. Ведь мы больше всего боимся неизвестности. Поэтому следует самим овладеть истинной информацией о процедуре ЕГЭ и ГИА и ознакомить с ней ребенка. На сайтах [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru) ; [www.mcko.ru](http://www.mcko.ru) ; [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru) можно получить пошаговую инструкцию действий учащихся на ЕГЭ, информацию о времени каждого экзамена, структуре КИМов, тестов, бланков ответов, критериях оценивания экзаменационных работ (сколько баллов нужно набрать для успешной сдачи экзамена; сколько заданий и какого типа необходимо выполнить для того, чтобы набрать определенное количество баллов и т.д.), о правилах подачи апелляции и т.д.

**9.** Помогите ребенку выработать эффективную индивидуальную стратегию деятельности (ИСД) на ЕГЭ и ГИА. Для этого вместе с ним определите его цель сдачи ЕГЭ (Для того, чтобы закончить школу. Нужно поступить в ВУЗ. В какой именно ВУЗ? и т.п.), выберите средства ее достижения (Какие предметы нужно сдать для поступления в этот ВУЗ? Сколько нужно набрать баллов по предмету в тот или иной ВУЗ? Какие задания необходимо выполнить, чтобы набрать нужное количество баллов? Сколько времени потратить на первую часть, на вторую? и т.п.), помогите соотнести способности ребенка с его реальными возможностями. При построении ИСД посоветуйтесь с педагогом, преподающим тот предмет, который будет сдавать Ваш ребенок.

**10.** При подготовке к ЕГЭ и ГИА очень полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой. Такая фиксация на бумаге делает ответ четким, точным, позволяет выделить главное, что важно при кратком ответе или ответе на тест. Ответы на наиболее трудные вопросы рекомендуется давать полные, развернутые, рассказать, например, маме, другу.

**11.** Учите ребенка рационально распределять время как при подготовке к ЕГЭ, так и непосредственно на самом экзамене. (Сколько времени отвести в день на изучение материала, сколько потратить времени на первую часть, сколько на вторую в зависимости от предмета, с какой части начать выполнять задания и т.д.). Это позволит ребенку легко сконцентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

## **Оказание родителями психологической поддержки детям и подросткам.**

Любой человек нуждается в психологической поддержке, наиболее в ней нуждаются дети и подростки. При недостатке, отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным аффективным поступкам.

### ***Психологическая поддержка - это процесс:***

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах ребенка с целью повышения его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя, в свои силы и возможности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

### ***Чтобы поддержать ребенка, необходимо:***

- 1) опираться на его сильные стороны;
- 2) избегать подчеркивания промахов;
- 3) показать, что вы довольны поведением ребенка;
- 4) уметь проявлять любовь и уважение к ребенку;
- 5) уметь помочь ребенку разбить большое задание на более мелкие, с которыми ему легче будет справиться;
- 6) проводить больше времени с ребенком;
- 7) внести юмор в отношения с ребенком;
- 8) знать обо всех начинаниях ребенка;
- 9) уметь взаимодействовать с ребенком;
- 10) позволить ребенку самому решать свои детские проблемы;
- 11) избегать телесных наказаний;
- 12) принимать индивидуальность ребенка;
- 13) проявлять веру в ребенка;
- 14) демонстрировать оптимизм.

### ***Слова поддержки:***

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
- Это сложный вопрос, но я уверен, что ты готов к нему.

### ***Средства поддержки:***

- Слова: красиво; аккуратно; прекрасно; здорово; замечательно; вперед; продолжай и т.п.
- Высказывания: я горжусь тобой; мне нравится, как ты работаешь; я рад твоей помощи; спасибо; все идет прекрасно; я рад, что ты в этом участвуешь; я рад, что ты попробовал это сделать, хотя все получилось не так, как ты ожидал, и т.п.
- Прикосновения: похлопать по плечу; дотронуться до руки; мягко приподнять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его и т.д.
- Совместные действия: сидеть, стоять рядом; вести его; играть с ним; слушать его; принимать вместе пищу и т.д.
- Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех и т.д.

**Общение с подростком** бывает очень сложным, если не сказать больше. Большинство подростков довольно хорошо общаются с другими подростками, а вот разговор с родителями зачастую не получается. Родители, узнав немного о подростках, смогут сделать общение более доступным и откровенным, что позволит открыто обсуждать важные вопросы, касающиеся семьи.

## **Советы, которые помогут родителям более эффективно общаться с подростками.**

### **1. Слушайте детей**

Многие родители не слушают, когда подростки пытаются с ними поговорить. У родителей постоянно какие-то проблемы, которые держат их в постоянной занятости. И это не позволяет уделить достойного внимания своим детям, делать правильные выводы о значимости разговора для подростка. Часто подростки при разговоре с родителями дают словесные и, что более важно, невербальные подсказки о проблемах. Если родители заняты и не слышат их (ключевых моментов в разговоре), проблема остается без внимания. Слушать своего ребенка нужно глядя глаза в глаза, а также каждый день в обычном разговоре затрагивать важные темы. Садитесь обедать всегда вместе, причем при выключенном телевизоре, радио. Введите это в некую семейную традицию, когда вся семья вечером собирается вместе, рассказывает, как у кого прошел день. Разговаривайте каждый день, а если это не представляется возможным, то делайте короткие разговоры перед сном. Общение не должно длиться долго, чтобы быть эффективным и должно проходить в легкой форме, так сказать, в неформальной обстановке. Нужно, чтобы подросток знал, что родители будут его слушать всегда, когда он захочет поговорить.

### **2. Не судите ребенка.**

Многие подростки не желают говорить о своих проблемах, так как они думают, что получают неодобрение со стороны родителей. Научитесь прислушиваться к детям, не осуждая и не показывая недовольство, это является важным шагом на пути послушания детьми своих родителей. Родители, конечно же, не одобряют некоторых вещей, которые подростки делают и, безусловно, должны выражать озабоченность. Если подросток будет думать, что родители сразу начнут проводить дискуссии по этому поводу, то скорее всего он будет избегать этого неприятного общения с родителями. Выслушайте все, что говорит вам ваш ребенок, вникайте во все его проблемы, ведь для вас это может быть мелочью жизни, а для подростка – серьезной проблемой. И только после того, как вы его спокойно выслушали, предлагайте альтернативные методы решения, говорите, что именно вам не нравится. Так подросток будет знать, что родитель готов его слушать и слышать то, что он говорит, а также будет уверен в том, что родители будут не ругаться, а помогать. Подросток должен знать, что вы всегда будете ценить его как человека, как самостоятельную личность.

### **3. Обратите внимание на язык.**

Родители должны быть тверды в определении границ и правил поведения, это должно быть сделано в положительной, а не в отрицательной манере. Хвалите подростка при соблюдении правил, но и сами им следуйте. Используйте слова «мы» вместо «ты» или «я». Вместо того, чтобы говорить «Ты сделала это неправильно», скажите «Мы должны работать над этим». Благодаря такому отношению, подросток будет знать, что родители хотят помочь в решении проблем, а не только командуют подростком. Если родитель часто теряет контроль и самообладание над собой, использует ненормативную лексику, то над этим нужно работать, бороться с собой и контролировать свои эмоции, а не вымещать их на ребенке. Это нужно для того, чтобы вы могли эффективно общаться со своим ребенком-подростком.

### **4. Уважайте идеи подростков.**

Родители часто могут выступать против идей и желаний подростков, так как они могут идти в разрез желаний и мнений родителей. Принимайте тот факт, что подросток – это отдельная личность, который может иметь свои интересы, потребности и идеи. И эти интересы могут отличаться от интересов родителей. Если подросток будет знать, что родитель поддерживает его интересы, он будет более открытым при общении с ним. Часто

родители разочарованы, если их дети не показывают тех же интересов, которые были у них в прошлом. Если родитель преуспел в спорте, в школе, а их подросток интересуется искусством, то разговаривайте с ним об искусстве, а не постоянно указывайте на то, что подросток не любит спорт. Если подросток хочет, чтобы его/её спальня была оранжевого цвета, то родитель должен не возмущаться только потому, что у вас вкусы разные, а помочь выбрать ребенку те обои, которые нравятся именно ему, просто помогите оформить комнату со вкусом. Это будет хорошим поводом и примером для общения, для разговора о других проблемах. Подлинное уважение молодежных идей позволит им чувствовать себя компетентными, чтобы обсудить все что угодно со своими родителями.

### **5. Идите на компромиссы.**

Родители, которые хотят иметь доверительные отношения с подростками, должны понимать, что компромисс будет иногда необходимо с обеих сторон. Поскольку все люди разные, определенные разногласия происходят. Родители должны учиться и уметь обсуждать эти различия со своими детьми без лишней критики. Разговоры о проблемах в спокойном тоне приведут к пониманию с обеих сторон. Родители должны быть готовы уступать по некоторым вопросам, чтобы укрепить точку зрения подростка. Если родители будут идти на компромиссы по вопросам, которые не так уж серьезны, то подросток тоже в свое время научиться уступать родителям.

### **6. Показывайте заботу и беспокойство.**

Все дети должны знать, что родители действительно заботятся о них. Если у ребенка создается впечатление, что родители не заботятся о нем, то общение с родителями не будет для них большим приоритетом. Когда подросток говорит, родители должны показывать свою заботу и беспокойство в словах, задавать ему вопросы и отвечать на их вопросы. Родители редко говорят своим детям, что они их любят, что гордятся ими, что волнуются. Родители думают, что все дети просто инстинктивно знают об этом, но это не так. Детям очень важно постоянно слышать, что родители любят их, особенно это важно в период подросткового возраста.

### **7. Невербальный способ общения.**

Иногда подростки убеждают родителей, что все хорошо, но их язык тела не говорит об этом. Родитель, который учится читать невербальные ключи, могут получить информацию о том, о чем подросток умалчивает. Если ваш ребенок постоянно с печальным или угрюмым выражением лица, жмет плечами в ответ на вопросы, если тона в голосе мрачные и безразличные, то родитель должен попытаться выяснить, в чем причина такого состояния. Подросток, который столкнулся с такими проблемами, как плохие оценки, отсутствие друзей или их непонимание, употребление наркотиков, алкоголизм, депрессия, беременность и т.д., стесняется и боится поднимать этот вопрос с родителями. Часто так бывает, что родители последние узнают о таких серьезных проблемах. Проводите больше времени со своим ребенком, разговаривайте с ним, ребенок должен быть уверен в том, что родители его не будут ругать, никогда его не бросят ни в какой ситуации. Даже если подросток не большой говорун, родитель, который учится читать невербальные ключи, может получить представление о том, как прошел день в целом.

### **8. Цените своего ребенка.**

Если подросток знает, что его родители хорошо отзываются о нем и ценят его как человека, он будет чаще общаться с родителями о своей жизни, о своих переживаниях. Все люди любят чувствовать, что их ценят и уважают, что они важны для других, и подростки не исключение. Иногда родители думают, что излишняя любовь может испортить ребенка, поэтому никогда не говорят об этом, ведут себя строго. Но это совсем не так. Самооценка

строится на восприятии, которое человек получает от окружающих его людей, в первую очередь от родителей.

#### **9. Уточнение ситуации.**

Иногда человеку трудно понять, что другие говорят и уточнение очень важно. Простой способ прояснить ситуацию – это перефразировать другого человека, т.е. высказать своими словами. Перефразируя подростка, родитель выразит то, как он понял ситуацию. Это позволит подростку сказать, что он был неправильно понят. Уточнение каждого утверждения позволит родителям направлять подростка к активному общению.

#### **10. Придерживайтесь его.**

Если постоянные попытки родителей вовлечь подростка в разговор не получаются, то вы не должны прекращать эти попытки. Даже, если подросток не показывает ответа на усилия родителей, он заметит, что родители заботятся о нем, а не отказываются. Для подростка важно знать и быть уверенным в том, что родители его всегда выслушают без критики и упреков, поддержат в трудную минуту, дадут совет. Поэтому родители никогда не должны сдаваться. Счастье в семье зависит от правильного общения.

***Каждому из нас нужно такое место, где можно не притворяться, где тебя не обманут, где тебе спокойно и хорошо. Такое место - твоя семья, твой дом.***

### **Уважаемые родители!**

***Все, что Вы прочтете ниже, полезно помнить каждому.***

Немного теории... Учащийся 10-го класса вступает в пору ранней юности, которая характеризуется установлением психологической независимости во всех сферах: в моральных суждениях, поступках, взглядах. Юношеский возраст по сравнению с подростковым характеризуется повышением уровня самоконтроля и саморегуляции. Тем не менее, в этот период растущему человеку еще свойственна изменчивость настроения с переходами от безудержного веселья к унынию и сочетание ряда полярных качеств, выступающих попеременно. Ведущая деятельность – познавательная. Центральное новообразование возраста – профессиональное самоопределение и мировоззрение. Многие юноши склонны преувеличивать уровень своих знаний. Общение со сверстниками имеет огромное значение: это специфический канал информации, по которому приходят знания, не поставляемые взрослыми, а совместная деятельность вырабатывает необходимые навыки социального взаимодействия. Общение со взрослыми ценится только в том случае, если оно имеет доверительную форму. Однако, при ярко выраженном стремлении к независимости сохраняется глубинная связь с родителями и потребность в психологической поддержке с их стороны.

***Проверьте себя... Знаете ли Вы:***

1. Предпочтения Вашего ребенка (любимый цвет, фильм, музыкальный стиль, певец или певица, музыкальная группа, любимое блюдо, любимый учебный предмет.)?
2. О чем мечтает Ваш ребенок?
3. Какие события происходят в его жизни ежедневно?
4. Знаете ли вы его сомнения, о чем они?

Если Вы ответили «да» менее 5 раз – задумайтесь, может пора более тесно пообщаться с ребенком...

***Важно дать ребенку понять: «меня любят», даже, несмотря на сильную ссору и допущенные ошибки. К тому же, каждому ребенку просто необходим шанс исправить ошибку.***

***Для этого...***

Мама и папа! Вы можете уберечь меня от алкоголя и наркотиков, если:

- Не будете сравнивать меня с другими: «Неужели ты не можешь быть таким, как другие дети?»,- а станете говорить: «Ты имеешь право быть другим».
- Не будете диктовать, как мне себя чувствовать: «Нечего реветь. Ничего страшного не случилось...»,- а просто скажите: «Мы тебя понимаем...»
- Не будете лишать надежды: «Из тебя ничего хорошего не получится. Полный нуль...»,- а будете верить в меня: «Хочется верить, что ты чего-то достигнешь в жизни!»
- Не будете излишне командовать мной: «Убери! Быстро! Сейчас же!...»,- а разрешите доделать свои дела, будете понимать важность моих личных интересов.
- Не будете подкупать меня: «Если будешь слушаться, куплю магнитофон!...»,- а подарите мне свою любовь просто так.
- Не станете обвинять меня: «Это из-за тебя у нас в жизни столько проблем и неудач...»,- а скажете: «Ты не виноват в том, что у взрослых проблемы в жизни».
- Перестанете оценивать меня: «Что ты ходишь, как урод!...»,- а поможете мне поверить в себя, думать о себе хорошо.

- Не будете угрожать и пугать меня: «Если еще раз так сделаешь - тогда получишь...»,- а скажете: «Мы поможем тебе справиться с трудностями».

**Чтобы не причинить ущерба своему ребенку, помните:**

- *вместо оскорблений говорить о собственных эмоциях* («Я очень сердита, потому что...»)

- *оценивать поступок, поведение, а не личность ребенка* ... («Ты плохо сделал, не предупредив меня, что вернешься поздно...», а не говорить «какой ты жестокий, совсем мать не жалеешь»)

- *когда вы чувствуете, что теряете контроль над собой, то лучше вовремя уйти со сцены, чтобы «остыть» и подумать, что сказать.*

- если эмоции сдержать не удалось, то когда эмоции улягутся и вы поймете, что сильно разошлись, *признайтесь в этом и извинитесь перед сыном или дочерью. помните, родитель который может извиниться перед своим ребенком, сохраняет теплые взаимоотношения со своим ребенком.* только не нужно терять достоинство и постоянно говорить о своей вине. достаточно сказать «Я погорячилась! Забудь, что я тебе говорила. Я была ужасно сердита».

## **Рекомендации учителю по организации обучения ребёнка с СДВГ. Рекомендации учителю по организации обучения ребёнка с гиперактивностью.**

1. Работу с гиперактивным ребенком строить индивидуально, при этом основное внимание уделять отвлекаемости и слабой организации деятельности.

2. По возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка с синдромом дефицита внимания и поощрять его хорошее поведение.

3. Во время уроков ограничивать до минимума отвлекающие факторы. Этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор места за партой для гиперактивного ребенка – в центре класса напротив доски.

4. Предоставить ребенку возможность быстро обращаться за помощью к учителю в случаях затруднения.

5. Учебные занятия строить по четко распланированному, стереотипному распорядку.

6. Домашнее задание писать на доске, проговаривая его вслух, предварительно попросить детей подготовить дневники и ручки, дополнительно обратить внимание ребенка (например: «Мирон, ты все записал?»).

7. На определенный отрезок времени давать только одно задание.

8. Дозировать ученику выполнение большого задания, предлагать его в виде последовательных частей и периодически контролировать ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.

9. Во время учебного дня предусматривать возможности для двигательной «разрядки»: занятия физическим трудом, спортивные упражнения.

10. В процессе выполнения учеником самостоятельного задания: неоднократно подходить к нему (контроль его деятельности); интересоваться, все ли ему понятно; напоминать о времени, которое он может еще использовать при выполнении задания; **поощрять** (учителю необходимо создать ситуацию поддержки, которая позволит ребенку учиться укладываться в установленное время урока, например «не волнуйся, ты успеешь»); позволить задержаться после урока, чтобы закончить задание);

### ***Что еще могут учителя:***

- учитывать усвоение инструкции и алгоритм деятельности ученика на уроках;
- учитывать возможности контроля за протеканием собственной деятельности ребенка;
- обеспечить предсказуемость, организованность и структурированность среды;
- уменьшить объем письменных заданий на уроках;
- предоставить детям с СДВГ больше времени на выполнение задания.

### ***Второстепенное (но существенное):***

- ежедневное личное приветствие ребенка;
- использование разных возможностей для общения (например, во время перерыва подойти к ребенку и спросить: «Как настроение? Как прошли выходные?»);
- невербальные выражения хорошего отношения (например, слегка погладить, похлопать по плечу за успешное выполнение задания);
- внимательность к ребенку, доброжелательность, поддержка;
- внимание к успехам ребенка (в том числе и перед классом), его положительным качествам, способностям;
- избегание унижительной критики, некорректных форм высказывания замечания;
- эмоциональное, интересное проведение уроков с привлечением детей, их активным участием в уроке, поощрением сотрудничества.

Как показали исследования (Goldsten, 1998), даже в условиях Сенсорно «стерильного» кабинета, если стиль преподавания не будет интересным и стимулирующим, ребенок будет отвлекаться: если не на что отвлечься снаружи, внимание перенесется во внутренний мир, мир воображения...

## Тревожные дети

В психологии под тревожностью понимается «устойчивое сохраняющееся на протяжении длительного времени», эмоциональный дискомфорт.

### Виды тревожности.

**Тревожность как качество личности.** Присуща ребенку-астенику, который склонен к пессимизму. Чаще всего такой подход к жизни перенимается от близких. Такой ребенок очень похож на своих родителей.

*Пример.* Мама 7-летней девочки жаловалась, что дочь не может подойти к учительнице что-то спросить, плачет при расставании. Во время разговора речь женщины была тихой и прерывистой, на глазах – слезы.

В подобных случаях трудно понять до конца, что в поведении ребенка является результатом воспитания, а что передалось по наследству. Много зависит от врожденных особенностей характера, например, такая тревожность свойственна детям с темпераментом меланхолика. Такой ребенок всегда будет испытывать некий эмоциональный дискомфорт, он медленно адаптируется к тем или иным ситуациям, а любое изменение в привычной жизни надолго лишает его душевного равновесия.

**Тревожность ситуативная** связана с конкретной ситуацией, является результатом каких-то событий. Например, после болезненной процедуры у врача ребенок начинает бояться всех врачей. Часто дети, независимо от возраста, боятся самостоятельно делать покупки в магазине. Зная о предстоящем походе в магазин, ребенок заранее расстраивается, у него портится настроение, он предпочитает остаться без конфеты, чем покупать ее самостоятельно.

Ситуативную тревожность можно свести к минимуму, но совсем избавиться от нее получается не у всех – у многих взрослых осталась тревога перед посещением врача, или контрольной работой.

*Школьная тревожность* – разновидность ситуативной тревожности. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится контрольных работ, отвечать у доски, получить двойку, ошибиться. Такая тревожность часто проявляется у детей, родители которых предъявляют завышенные требования и ожидания, у детей, которых сравнивают с более успешными сверстниками. Такая тревожность часто встречается в классах шестилеток – такие маленькие дети могут плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, не понял, что делать, родители пришли на пять минут позже и т.д.). Становясь старше, ребенок менее эмоционально реагирует на трудности, чувствуя себя более компетентным, он меньше боится перемен и быстрее адаптируется к изменениям.

### Типы тревожных детей.

**Невротики.** Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра. Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, лупить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

**Расторможенные.** Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытается заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

**Застенчивые.** Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально).

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребенком право на ошибку.

**Замкнутые.** Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

#### **Характерные черты тревожных детей.**

- ✓ После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу.
- ✓ Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
- ✓ Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности.
- ✓ Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких.
- ✓ Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.
- ✓ Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.
- ✓ Если не удается сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.
- ✓ Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.

#### **Как помочь ребенку преодолеть тревожность.**

(рекомендации для родителей тревожных детей)

- ✓ Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение, увидеть положительные стороны.
- ✓ Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
- ✓ Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте

время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

- ✓ В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- ✓ Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
- ✓ Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
- ✓ Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
- ✓ Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то, но потом произошло то-то и мне удалось ...»
- ✓ Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
- ✓ Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- ✓ Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- ✓ Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- ✓ Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.
- ✓ У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

## Что делать, если ребенок говорит неправду?

1. Важно выяснить следующие моменты:

а) проявление лжи является следствием:

- достижения благородных целей (героическая ложь);
- личных отношений или личных интересов;
- выдумки, фантазии (периода активного развития речи и воображения);

б) ребенок солгал случайно или преднамеренно;

в) если преднамеренно, то какова причина лжи. Возможные варианты:

- попытка избежать наказания;
- стремление привлечь к себе внимание;
- наличие у ребенка проблем, требующих решения (в том числе болезненной потребности обманывать других).

2. На ребенка оказывает влияние вся совокупность жизненных проявлений. Поэтому следует проанализировать, если ребенок говорит неправду, нет ли в этом вины взрослых:

- не завышены ли требования к ребенку;
- не опекают ли ребенка излишним вниманием;
- не чувствует ли он себя отверженным в детском саду, семье;
- имеет ли место соперничество, ревность между детьми;
- не подражает ли ребенок кому-либо из окружающих;
- не является ли это реакцией на жесткие наказания.

3. Никогда не наказывайте, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибок взрослых, в том числе, если ребенок сам сознается во лжи. В последнем случае лучше выразить радость по поводу того, что он поступил честно.

4. Не делайте замечание в присутствии посторонних, лучше наедине постарайтесь пояснить ребенку, почему следует всегда говорить правду, что следует за ложью.

5. Бурная негативная, эмоциональная реакция взрослого на ложь лишь усилит чувство страха и его потребность лгать, чтобы избежать наказания.

6. Не создавайте ситуацию для обмана. Избегайте двусмысленных вопросов, когда легче сказать неправду, чем правду.

7. Старайтесь в повседневной жизни демонстрировать примеры честных поступков.

8. Чем чаще ребенка будут поощрять за искренность, хорошие поступки, тем реже у него будет возникать потребность говорить неправду.

**Примечание:** Проявление лжи в поведении детей младшего и старшего школьного возраста чаще всего является результатом отсутствия доверительных отношений со взрослыми.

