

**Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области**

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Нижегородской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»**



**Сборник практических рекомендаций для  
родителей по вопросам воспитания детей  
«Что делать, если ...?»**

**2019 год**

## Содержание:

Агрессия у детей и подростков	3
Адаптация детей с ОВЗ в школе	6
Воспитание ненасилием в семье	10
Гиперактивные дети	12
Десять советов для родителей подростков	18
Детские страхи. Как помочь справиться со страхом?	21
Как помочь повысить самооценку у ребенка?	28
Как помочь преодолеть тревожность? Что делать если в семье тревожные дети?	31
Как рассказать ребенку о смерти	37
Невнимательный ребенок	40
Рекомендации для родителей	45
Рекомендации при работе с трудными детьми	48
Немного психологии для родителей	62
Что делать если ребенок ворует	65

## АГРЕССИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

С агрессией ребенка встречается, пожалуй, каждая мама, часто пребывая в растерянности, что делать в такой ситуации.

Если ребенок дерется, может ударить кого-то из близких или домашних животных, рвет бумагу, ломает игрушки, ругается, кричит — это признаки агрессивности, но не причина назвать самого ребенка злым. Чаще всего агрессия вызвана реакцией на какую-то ситуацию, **особенно в период кризиса (в 3–4 года, в 6–7 лет и в 13–14 лет).**

Родителям важно прочувствовать ситуацию и адекватно к ней отнестись, иначе такая реакция может стать привычным действием, а затем — чертой характера. В любом случае нужно демонстрировать искреннюю любовь и уважение, а также понимание, что причиной агрессии ребенка является страх.

### **Что делать при проявлениях агрессивности у ребенка?**

Как же родителям вести себя с ребенком, проявляющим агрессию?

1. Прежде всего, **проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи.** Дети копируют поведение своих родителей.

2. **Исключите просмотр агрессивных мультфильмов,** и тем более **взрослых фильмов ужасов или триллеров,** за исключением детских мультфильмов с «доброкачественной» агрессией, в которых учат, как постоять за себя.

Для обучения ребенка в возрасте до 4 лет умению справляться с гневом, злостью, обидой, родители могут продемонстрировать на примере животного, куклы, сказочного персонажа, мультяшного героя, других людей, что влечет за собой проявление злости.

Для обучения распознавания эмоций и управления ими необходимо называть свои предположения, как он себя чувствует, а также принимать его состояния: «Вижу, что ты разозлилась!», «Тебе тоскливо? Понимаю тебя» и т. д. Действует простой закон: эмоция, которую ты поделил с кем-то, усиливается, а сила отрицательной — становится слабее.

Если мать или отец отругали детей или кого-то при ребенке, продемонстрируйте, какую досаду испытываете по этому поводу, расскажите

и попросите прощения. Чем раньше это сделаете, признав, что были неправы, тем лучше. Именно у родителей ребята перенимают правила поведения в обществе и в семье.

Если вы обнаружили, что у ребенка повышен уровень скрытой агрессии, следует учесть, что разрядка происходит посредством активных спортивных игр, упражнений, действий. Давно обнаружено, что, когда дети начинают тренировки одним из силовых видов спорта, практиковаться в плавании или играть в командные игры (баскетбол, футбол и пр.), он постепенно становится более сдержанным, чутким к людям, учится не обижать слабых, стоять горой за незащищенного человека.

Изоляция, а также запрет на подвижные игры в качестве наказания разозлят ребенка, заставят его затаить обиду, эффективнее поручить ему дополнительную домашнюю работу.

### **Как отвлечь ребенка в момент агрессии?**

Что лучше использовать для обучения ребенка переключению внимания в агрессивном состоянии? Знание физиологии поможет отработать методы воспитания: для угасания одного очага возбуждения необходимо создать второй.

#### **Попробуйте практиковать следующие способы:**

- Сильный резкий сигнал: будильник, включение музыки на полную громкость, окрик, стук ложкой по тарелке во время приема пищи;
- Неожиданное действие: выключить свет в комнате; выйти за дверь; поднять и опустить на ноги ребенка;
- Предложение позвонить уважаемой ребенком знаменитости. Перед тем, как малыш поймет, что это розыгрыш, он станет спокойнее, а затем и посмеется с вами, разрядив накопившееся напряжение.

### **Как обучать ребенка управлению эмоциями?**

Всем детям в возрасте от 7 лет следует учиться методам управления эмоциями. Можно предложить ребенку взять за правило в момент крайнего возбуждения:

- Ущипнуть себя за локоть;
- Сжать ладони в кулаки или резиновый мячик;
- Крепко ухватиться за спинку стула;
- Сделать несколько глубоких вдохов;
- Поприседать или похлопать в ладоши;
- Порвать в клочки бумагу, скомкать ненужную газету;
- Побить подушку или боксерскую грушу;

- Побросать в стену мягкие мячики;
- Полепить из пластилина фигурки;
- Написать всё, что хочется сказать;
- Исчиркать ручкой лист бумаги или порисовать.

### **Еще несколько советов родителям агрессивных детей**

Если ребенок увидит, как вы признаете свои слабости, как пытаетесь совладать с эмоциями, ему будет легче это делать самому.

Когда он успокоится, стоит обсудить причины произошедшего, его мотивы, ощущения. Спросите его, как ощущают себя окружающие? Захотят ли дети дружить с ним после произошедшего? Как он может исправить ситуацию, и как избежать ее повторения?

Осуществляйте контроль передач по ТВ, которые смотрит ребенок, не следует допускать, чтобы он смотрел новости и мультфильмы, в которых есть элементы жестокости.

Обосновывайте наказания и запреты, искренне говорите о любви. Важно, чтобы требования к детям были разумными, надо настаивать, чтобы они выполняли их, давая четкое понимание о своих ожиданиях.

Хвалите ребенка, когда у него получается справляться с негативными эмоциями, закрепляйте положительный результат. Восхищайтесь им, говоря: «Мне понравилось, как ты себя повел в этой ситуации». Сосредоточьте усилия на формировании поведения, а не на избавлении от нежелательных качеств.

**Запаситесь терпением, и у вас всё получится!**

## **АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ (КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)**

Одной из основных задач школ, в которых реализуется инклюзивная практика, является включение детей с ОВЗ в социальное пространство, их социальная адаптация в общеобразовательном классе. Этот процесс должен управляться педагогами, специалистами сопровождения образовательного процесса, координатором инклюзивного образования и пройти так, чтобы вызвать минимум дискомфорта и у ребенка с ОВЗ, и у его одноклассников.

Но зачастую родители, испытывая страх за судьбу малыша, передают его ребенку. Интуитивно чувствуя постоянное напряжение взрослых, детки приобретают черты нервозности, издерганности. Мучительные сомнения многих пап и мам о том, знает ли ребенок о своей болезни и о том, насколько она тяжела, напрасны. Действительно, ваше беспокойство не добавляет ничего положительного к ежедневным ощущениям и переживаниям ребят. От понимания своего статуса им не становится ни лучше, ни хуже.

Оптимальным может считаться такое поведение взрослых, которое позволяет детям с ОВЗ быстрее адаптироваться к своему положению, приобрести черты, компенсирующие их состояние. Эгоистическая любовь родителей, стремящихся оградить своих сыновей и дочерей от всех возможных трудностей, мешает их нормальному развитию. Дети остро нуждаются в родительской любви, но не любви-жалости, а любви альтруистической, учитывающей интересы ребенка, просто потому, что ребенок есть, такой – какой есть. Малышу предстоит дальнейшая жизнь, и, чем более самостоятельным и независимым он будет, тем легче сможет перенести все трудности и невзгоды.

Дети, о которых идет речь, нуждаются не в запретах, а в стимуляции приспособительной активности, познании своих скрытых возможностей, развитии специальных умений и навыков. Конечно, закрывать глаза на то, что малыш болен, нельзя. При этом и постоянно держать его под стеклянным колпаком тоже не годится. Чем меньше внимание ребенка будет сконцентрировано на нем самом, тем больше вероятность и успешность взаимодействия его с окружающими. Если родителям удастся научить ребенка думать не только о себе, то судьба его сложится гораздо более счастливо.

- Первый год обучения ребенка в школе – это очень сложный период в жизни маленького школьника. Это и новые условия жизни и деятельности ребенка, и новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Это очень напряженный период, прежде всего потому, что школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач. Меняется режим дня, требуется мобилизация всех сил ребенка. Поэтому адаптация к

школе происходит не сразу, это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Индикатором трудности процесса адаптации к школе служат изменения в поведении детей. Это может быть следующие проявления: заторможенность; депрессия; чувство страха; нежелание идти в школу. Все изменения в поведении ребенка отражают особенности психологической адаптации к школе. Из-за особенностей развития у детей с ОВЗ затруднено взаимодействие с социальной средой, снижена способность адекватного реагирования на происходящие изменения, усложняющиеся требования. Эти дети испытывают особые трудности в достижении своих целей в рамках существующих норм. Все эти особенности определяют трудности, с которыми может столкнуться ребенок с ОВЗ при общении со сверстниками. Младшие школьники часто акцентируют внимание на особенностях внешнего вида и поведения одноклассника, могут сторониться его или даже вступать в открытый конфликт. Чтобы этого не возникло, рекомендуется выполнять следующие правила:

- Примите ситуацию как данность, не думайте о том, как и почему это случилось, размышляйте о том, как с этим дальше жить. Помните, что все ваши страхи и «черные мысли» ребенок чувствует на интуитивном уровне. Ради успешного будущего Вашего ребенка постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.

- Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.

- Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.

- Стремитесь к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность полноценной жизни. Помните, ребёнку важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.

- Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.

- Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Если состояние ребенка позволяет, придумайте ему простенькие домашние обязанности, постарайтесь научить ребенка заботиться о других. Решайте все дела вместе с ним.

- Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске своих скрытых возможностей. Развивайте умения и навыки по самообслуживанию

- Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.

- Учитесь отказывать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными. Однако проанализируйте количество запретов, с которыми сталкивается ваш ребенок. Продумайте, все ли они обоснованы,

нет ли возможности сократить ограничения, лишний раз проконсультируйтесь с врачом или психологом.

- Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас.

- Создавайте условия для общения ребёнка со сверстниками.

- Стремитесь к встречам и общению с друзьями, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.

- Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. Каждое определенное заболевание требует специфического ухода, а также специальных знаний и умений.

- Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.

- Общайтесь с семьями, где есть такие же дети. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой. Это важно не только для вас, но и для ребенка, которому вы можете оказать услугу на всю жизнь, найдя для него друзей или (что очень часто бывает) спутника жизни. Помогая друг другу, вы, прежде всего, помогаете себе!

- Находите в себе силы и сохраняйте душевное равновесие. Не изводите себя упрёками. В противном случае велика вероятность того, что ребенок вырастет психологическим монстром, а это неизбежно усилит его социальную дезадаптацию и усугубит страдания. В том, что у вас такой ребёнок, вы не виноваты.

- Воспитывайте в себе новые качества, прежде всего наблюдательность, терпение, самообладание.

- Ведите дневник наблюдений за ребенком, отмечая малейшие перемены в его состоянии. Дневник с одной стороны, помогает, успокаивая Вас, с другой – способствует правильной организации всей лечебно-коррекционной работы.

- Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить о помощи.

- Старайтесь чувствовать себя спокойно и уверенно с ребенком на людях. Доброжелательно реагируйте на проявления интереса со стороны посторонних, не отталкивайте их от себя жалобами, раздражением, проявлением озлобления. Если ребенок переймет от вас подобный стиль общения с окружающими, его шансы найти себе друзей резко возрастут.

- Постарайтесь научить ребенка быть самим собой – и дома, и на людях. Чем раньше ребенок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет вести себя как все.

- Помните, что ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

- Не предвосхищайте проблемы, которые только могут появиться. Проблема решается по мере ее возникновения.

Одной из основных задач школ, в которых реализуется инклюзивная практика, является включение детей с ОВЗ в социальное пространство, их социальная адаптация в общеобразовательном классе и работа с коллективом, в котором он находится. В период адаптации вчерашнего дошкольника с ОВЗ к новым условиям обучения в 1 классе, необходимо учитывать:

- возрастные и психологические особенности детей;
- клинико-физиологические особенности развития детей с ОВЗ;
- уровень школьной зрелости, с которым ребёнок пришёл в 1-й класс;
- возможность возникновения трудностей прохождения адаптационного периода.

## ВОСПИТАНИЕ НЕНАСИЛИЕМ В СЕМЬЕ

Ребёнок – Человек! Этот маленький человек нуждается не в окрике и наказании, а в поддержке и мудром совете родителей, не в жестоком и злом обращении, а в добре, заботе и любви. Но, к сожалению, часто меньше всего любви достаётся нашим самым любимым людям.

Ребёнок ещё не может и не умеет защитить себя от физического насилия и психического давления со стороны взрослого. Но дети учатся у нас поведению, манерам общения, крику, если мы кричим, грубости, если мы грубим, жестокости, если мы это демонстрируем. Ребёнок, который воспитывается в условиях бесправия, никогда не будет уважать прав другого человека.

И, наоборот, доброе, хорошее поведение наших детей порождается только добром. Удивительно, но ненасилие гораздо больше способствует гармоничному развитию ребёнка, чем грубое и жестокое обращение с ним.

Наши необдуманные агрессивные действия по отношению к ребёнку порой могут быть вызваны не проступком ребёнка, а нашей усталостью, неприятностями и неудачами, раздражением и т.д. Гнев, вылитый на ребёнка, ничему его не учит, а только унижает, оскорбляет и раздражает.

Наказывая своего ребёнка физически, родители наивно полагают, что самый короткий путь лежит «через ягодицы», а не через глаза и уши. Добиваясь видимого кратковременного послушания, родители своей жестокостью воспитывают фальшь и обман, притупляют процесс нормального развития ребёнка.

Жестокое обращение с детьми очень часто вызывает у них отнюдь не раскаяние, а совсем другие реакции: страх, возмущение, протест, обиду, чувство оскорблённости, жажду мести и компенсации, разрушение «нравственных тормозов», стремление к обману и изворотливости, агрессивное поведение, снижение самооценки, ненависть к себе и окружающим (если ребёнка часто бьют).

Жестокое обращение с детьми обычно также вызывает задержку их психического и социального развития.

Да, дети не всегда ведут себя как чистые и кроткие ангелы, и воспитывать их – дело очень нелёгкое. Но из всех трудных ситуаций, в которые они порой ставят своих родителей, нужно искать выход без унижения человеческого достоинства детей, без применения оскорблений и тем более телесных наказаний.

Выйти из ситуации, когда вдруг покажется, что нужно применить наказание, или предупредить ситуацию помогут следующие рекомендации:

1. Прислушивайтесь к своему ребёнку, старайтесь услышать и понять его. Вникните в проблему ребёнка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребёнка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит своё человеческое достоинство.
2. Принимайте решение совместно с ребёнком, а также дайте ему право принимать самостоятельные решения: ребёнок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал он сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребёнку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что волен сам выбирать из нескольких возможностей.
3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить её так, чтобы ребёнку не нужно было бы вести себя неправильно.
4. Предоставляйте ребёнку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.
5. Требуя что-то от ребёнка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребёнок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.
6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований: он просто не может делать всё сразу.
7. Не предъявляйте ребёнку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.
8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.

Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребёнок? Чем вы можете ему помочь в этой ситуации? Как поддержать его?

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ?

### **Важно!**

**Соблюдение режима дня! Соблюдение режима поможет стабилизировать нервную систему ребенка. Четко определить время умственной, физической активности ребенка (в первой половине дня дети наиболее активны и внимательны) и время отдыха. Не перегружайте ребенка дополнительными занятиями и спортивными секциями. Сформируйте и поддерживайте устойчивый режим дня.**

**Сон – время, когда организм восстанавливает свои силы! Поэтому нельзя им пренебрегать. Продолжительность дневного сна для дошкольников 2 – 3 часа. Ночной сон от 9 – 10 часов. Лучше всего, если ребенок будет ложиться спать в 21:00 (наибольшую пользу для организма несет сон, который протекает в период времени с 20:00 до 24:00)**

**Ежедневные телесные контакты с взрослым (объятья, поцелуи, поглаживание по голове, массаж перед сном, игры «рисуем пальчиком на спине») – помогут снять эмоциональное напряжение.**

**1. Уделяйте время и внимание своему ребенку!** Это позволяет ему почувствовать, что для вас он самый важный и любимый человек в мире. Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение. **Хотя бы 1 час в день родители должны посвящать своему ребенку и только ему, забыв про свои «взрослые» дела.** Это может быть и игра, и беседа, и чтение книги, какое-либо общее занятие. Ничто не должно отвлекать взрослого (телевизор, телефон, домашние дела и т.д.).

Так же необходимо личное дружеское общение «тет-а-тет», с проведением времени именно так, как хочет ваш ребенок (выбранная им игра, поход в парк, кино, кафе, совместный просмотр детского фильма).

**2. Не злоупотребляйте замечаниями. Вместо того, чтобы говорить как не надо делать («Не надо кричать!», «Не отвлекайся!», «Не смотри по сторонам!»), говорите как надо делать («Говори спокойно!», «Одевай куртку и застегивай ее!», «Сейчас раскрасим квадрат и поиграем»).**

**3. Не концентрируйте свое внимание на негативных формах поведения ребенка.** Лучше хвалите его, поощряйте, отмечайте успех. Не

сравнивайте его с другими детьми, более успешными, в каких либо видах деятельности, а сравнивайте с тем его результатом, который он имел вчера.

**4. Исключите** из своего арсенала такие методы воспитания, как **крик, физические наказания**. Ребенок благодаря перечисленным методам воспитания внутренне еще более дезорганизуется и теряет способность правильно себя вести. Его мышление и способность воспринимать информацию отключаются, благодаря чему педагогические воззвания родителей не воспринимаются адекватно.

**5. Предоставляйте ребенку право выбора**, не только в играх, но и в повседневных делах (например: «Что ты хочешь сегодня надеть на прогулку брюки или джинсы?», «Мы вечером будем смотреть мультфильмы или читать книжку?») **Помните, предлагая ребенку, право выбора будьте готовы принять выбор ребенка!**

**6. Заранее рассказывайте ребенку о том, что ему предстоит сделать в ближайшее время.** Это поможет ему осознать конец того или иного этапа работы, а так же самому ориентироваться во времени и обстановке.

**7. Организовать внимание ребенка можно с помощью инструкции. Инструкция должна быть конкретной, понятной, исчерпывающей.**

- Наиболее эффективной будет **пошаговая инструкция**: сначала ребенку говорят все задание (планы на день), а при выполнении - дают его планомерно по частям (шкам). Такая инструкция организует внимание ребенка и будет способствовать планированию его деятельности.

**Важно помнить!** Что внимание зависит от физиологического и психологического состояния ребенка. При утомлении, выполнении трудных заданий оно обычно снижается.

**8. Если вы видите, что ваш ребенок дерется, то наиболее эффективным будет замечание, состоящее из трех частей: приказания прекратить неподобающее поведение («Перестань драться!»), причины, по которой это нужно сделать («Детям больно, когда ты их бьешь»), и альтернативного варианта поведения («Скажи, чем ты не доволен»).**

**9. Всегда!!! перед тем как, отругать, или наказать ребенка необходимо узнать причину его неправильного поведения!!!**

**10. Не следует вести разговоры о неподобающем поведении ребенка при посторонних людях и уж тем более — при сверстниках.** Это только повысит сосредоточенность ребенка на данной особенности своего характера, и придаст чувство обреченности и неприятия себя значимыми близкими. Пусть это его качество станет вашей совместной работой. Это

придаст ребенку чувство уверенности, защищенности, эмоциональной близости и доверия к вам.

**11. Обучите ребенка способам избавления от негативных эмоций в приемлемой форме.** При обучении детей конструктивным способам выражения негативных эмоций используются следующие направления:

- учите детей прямо заявлять о своих чувствах, чем больше негатива выплеснется в словах, тем меньше его останется, чтобы проявить потом через ложь, обзывание, драки (**помогайте ребенку пополнять словарный запас эмоций и чувств**).

- перенос чувств на неопасные объекты (этому рекомендуется обучать детей, которые не всегда могут оформить в слова свои мысли и тем более чувства). Здесь в арсенале взрослого должны иметься резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, «стаканчик для крика»).

Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял негативные чувства и эмоции на людей, а переносил их на неодушевленные предметы, выплескивал в игровой форме.

**12. Говорите ребенку о своих чувствах, используя «Я-сообщение»** («Я рада за тебя», «Мне расстраивает твой поступок», «Я злюсь, когда вижу, что моя просьба осталась без внимания»)

**13. Выберите для ребенка занятие по его интересам**, это может быть спортивная секция (футбол, баскетбол, плавание), где ребенок будет избавляться от лишней энергии, направив ее в нужное русло. Музыкальные кружки (пение, танцы), творческие кружки (театральные постановки, рисование, лепка, конструирование), где избыточная энергия будет уходить на раскрытие творческого потенциала.

**14. Не лишайте своего ребенка телесной близости**, чаще обнимайте и целуйте его, сажайте на руки при разговоре с ним (любите ребенка, безусловно, давайте ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть).

**15. Позволяйте ребенку быть активным**, играть в подвижные игры. Они наполняют ребенка положительными эмоциями. Помните активный ребенок – здоровый ребенок!

**16. Не применяйте силу.** Применяя по отношению к ребенку телесные наказания, вы тем самым разрешаете ему бить других.

**17. Учите ребенка самоконтролю** (игры на самоконтроль: - «Зеркало» - взрослый медленно выполняет разные движения, ребенок одновременно повторяет их за ним (например: прыгаем как зайчики, ходим как медведи)

- «Запретное движение» - взрослый показывает движения, а ребенок их повторяет. Одно движение запретное его повторять нельзя! Движение заранее оговаривается.

- «Кричалка, шепталка, молчанка» - из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» - синяя ладонь - ребенок должен замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

- «Замри» - звучит музыка, ребенок двигается по комнате. Когда музыка прерывается, ребенок должен замереть и не двигаться. Игра продолжается несколько раз. Постепенно время в состоянии «замри» увеличивается до 1 минуты. Игру можно проводить и без музыки, а в качестве сигналов использовать хлопок и команду «Замри!», «Отомри!».

- «Говори!» - скажите ребенку следующее: «Я буду задавать тебе простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давай потренируемся: «Какое сейчас время года?» (делаете паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас потолок?» ... «Говори!»; «Как меня зовут?» ... «Говори!»; и т. д.»

Можно изменить сигнал: например, отвечать после хлопка, притопа и т.д. Паузы между вопросом и ответом постепенно увеличивайте или чередуйте их продолжительность.

- «Кукла – марионетка» - предложите представить ребенку, что он кукла – марионетка, он может двигать только отдельными частями тела.

В начале игры ребенок стоит не подвижно, взрослый называет части тела, которые должны двигаться, например: шея, руки, ноги, туловище, кисти рук, пальцы на ногах, пальцы на руках и т. д. ребенку разрешается двигать только теми частями тела, которые были названы взрослым.

**18. Не теряйте самообладания.** Если каждый раз, когда ребенок начинает плохо вести себя, вы выходите из равновесия, вскоре он поймет, что можно привлечь ваше внимание с помощью такого поведения.

**19. Вовремя САМИ избавляйтесь от негативных эмоций и накопившегося стресса.** Помните вы в жизни ребенка самый авторитетный и важный взрослый!!! Он чувствует, а порой и копирует ваше эмоциональное состояние, поэтому хотя бы мин 40 в день посвящайте себе любимому!

**Быстрые способы избавление от негативных эмоций:**

- выпить стакан воды;
- медленно посчитать до 10;
- подышать низом живота;

- выполнение монотонных движений (например, упражнение «мельница»)

#### Как справиться со стрессом самостоятельно:

- ежедневно планируйте свой день, не нагружайте себя излишней работой (заведите ежедневник, где будут расписаны все ваши дела и отведено время для отдыха. Ежедневник сделает вас более организованным человеком и принесет вам чувство значимости и удовлетворения, от выполненных вами за день дел);

- займите себя любимым делом (вязание, вышивание, плетение);

- не забывайте про двигательную активность (занятие спортом: бег, зарядка, лыжи, ролики, коньки, пешие прогулки);

- научитесь радоваться мелочам (оглянитесь по сторонам, сколько вокруг всего прекрасного);

- для вас, так же как и для ребенка важен здоровый сон.

### **Игры на развитие внимания.**

#### **Игра «Что изменилось?»**

Цель: развитие концентрации, объема, распределения внимания и зрительной памяти.

Разные игрушки или предметы (ластик, карандаш, блокнот и т.д.) раскладывают на столе. В течение 30 секунд ребенок смотрит и запоминает расположение предметов; потом ребенок поворачивается спиной к столу, а в это время 1- 2 предмета перекладывают на другие места. Снова 30 секунд дается на осмотр предметов, после чего спросим играющего: что изменилось в расположении предметов? какие из них были переложены? (Количество предметов от 4 до 10 штук).

#### **Игра «Запомянай-ка»**

Цель: развитие концентрации, объема, распределения внимания и зрительной памяти.

Попросите ребенка просто запомнить ряд предметов за короткое время. Потом увеличивайте количество предметов в ряду и уменьшаете время выполнения задания (количество предметов от 4 до 10; время от 30 до 10 секунд).

#### **Игра «Найди отличия»**

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Существуют и фабричные игры «Найди 10 (15) отличий». Предложите малышу взглянуть на картинки, где, например, изображены два гнома (или два котенка, или две рыбки). На первый взгляд они совсем одинаковые. Но, всмотревшись внимательнее, можно увидеть, что это не так. Пусть малыш постарается обнаружить различия. Можно еще подобрать несколько картинок с нелепым содержанием и попросить ребенка найти несоответствия.

### **Игра «Что каким бывает?»**

Цель: развитие концентрации, объема, распределения внимания и зрительной памяти.

В течение 10-15 сек. увидеть и запомнить все предметы красного цвета (либо круглые, либо деревянные...);

### **Игра «История в картинках»**

Цель: развитие внимания, наблюдательности, связной речи.

Выстраивание сюжета – ребенку дают картинки, на которых изображена логическая цепочка действий (например, девочка идет по мосту, роняет мяч в реку, плачет), но картинки перемешаны. Требуется выстроить по картинкам связный рассказ;

### **Игра «Съедобное-несъедобное»**

Цель: развитие концентрации внимания.

Бросайте ребенку мяч, называя при этом различные предметы. Если предмет несъедобен, мяч нужно бросить обратно, а если съедобен – поймать. Невнимательный ребенок становится ведущим;

### **Игра «Что есть что?»**

Цель: развитие устойчивости и переключения внимания.

Называйте ребенку различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка и т.д. Малыш внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Если малыш сбивается, повторите игру с начала.

В другой раз предложите, чтобы ребенок вставал каждый раз, когда услышит слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, т.е. малыш хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и встает, когда называют растение.

Такие и подобные им упражнения развивают внимательность, быстроту распределения и переключения внимания, а, кроме того, расширяют кругозор и познавательную активность ребенка.

## ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ

**1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей.** Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

**2. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание.** Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения. Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя». В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

**3. Удивляйте – запомнится!** Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

**4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым?** Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка. Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе. И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

**5. Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми?** По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

**6. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы.** Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы. А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом»

аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно. То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, всё – помощника лишили навсегда.

**7. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны.** Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

**8. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход).** Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит прежде всего в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь. Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

**9. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути.** Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов. Такие простые и емкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

## ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Детский страх, как и другие неприятные переживания (гнев, страдание и вспыльчивость), не являются однозначно «вредными» эмоциями для ребенка. Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет детям и взрослым ориентироваться в окружающей их предметной и социальной среде. Так, страх защищает человека от излишнего риска при переходе улицы или в походе по горам. Страх регулирует деятельность, поведение, уводит человека от опасностей, возможности получения травмы и пр. В этом проявляется «охранительная» функция страхов. Они участвуют в инстинктивном поведении, обеспечивающем самосохранение.

Итак, детский страх помогает строить поведение, кроме того, он является переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Организму ребенка нужно не только сладкое, но и соленое, кислое, горькое; так и психика нуждается в неприятных, даже «острых» эмоциях. Часто дети сами вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у них потребности в переживании страха.

Дети постарше любят смотреть фильмы ужасов, особенно небольшой компанией в темной комнате, а собравшись вечером, начинают рассказывать друг другу страшные истории, при этом с острым эмоциональным завершением, когда рассказчик вскрикивает на последнем слове и, хватая за руки сидящих рядом, пугает их. За этим обычно следуют «ужасные крики», смех и высвобождение психической энергии - мортидо (говоря словами Э.Берна), направленной на разрушение и агрессию.

**Детские страхи - это обычное явление для развития ребенка, имеющие для него важное значение.** Так, В.В. Лебединский подчеркивает, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка; например, с началом самостоятельной ходьбы и получением большей «степени свободы» в освоении пространства, или, когда дети начинают узнавать своих близких, появление чужого, незнакомого лица может вызывать у них страх. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое другое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.

**Детские возрастные страхи:****0 – 6 месяцев**

- любой неожиданный громкий звук;
- быстрые движения со стороны другого человека;
- падение предметов;
- общая потеря поддержки.

**7 – 12 месяцев**

- громкие звуки (шум пылесоса, громкая музыка и др.);
- любые незнакомые люди;
- смена обстановки, одевание одежды и раздевание;
- отверстие стока в ванной или бассейне;
- высота;
- беспомощность перед неожиданной ситуацией.

**1 – 2 года**

- громкие звуки;
- разлука с родителями;
- любые незнакомые люди;
- отверстие стока ванны;
- засыпание и пробуждение, сновидения;
- страх травмы;
- потеря контроля над эмоциональными и физическими функциями.

**2 – 2,5 года**

- разлука с родителями, отвержение с их стороны;
- незнакомые ровесники;
- ударные звуки;
- ночные кошмары;
- изменение в окружающей обстановке;
- природные стихии (гром, молния, град и др.).

**2 – 3 года**

- большие, непонятные, угрожающие объекты (например, Мойдодыр и др.);
- неожиданные события, изменение порядка жизни (новые члены семьи, развод, смерть близкого родственника);
- исчезновение или передвижение внешних объектов.

**3 – 5 лет**

- смерть (дети осознают конечность жизни);
- страшные сны;
- нападение бандитов;
- огонь и пожар;
- болезнь и операция;
- природные стихии;
- ядовитые змеи;

-смерть близких родственников.

### **6 – 7 лет**

- зловещие существа (ведьма, призраки, и др.);
- потеря родителей или страх потеряться самому;
- чувство одиночества (особенно ночью из-за черта, дьявола и др.);
- школьный страх (быть несостоятельным, не соответствовать образу «хорошего» ребенка);
- физическое насилие.

### **7 – 8 лет**

- темные места (чердак, подвал, и др.);
- реальные катастрофы;
- утрата любви окружающих (со стороны родителей, учительницы, ровесников и т.д.);
- опоздание в школу или оторванность от домашней и школьной жизни;
- физическое наказание и непринятие в школе.

### **8 – 9 лет**

- неудачи в школе или игре;
- собственная ложь или отрицательные поступки, замеченные другими;
- физическое насилие;
- ссора с родителями, их потеря.

### **9 – 11 лет**

- неудачи в школе или спорте;
- заболевания;
- отдельные животные (крысы, табун лошадей и др.);
- высота, ощущение верчения (некоторые карусели);
- зловещие люди (хулиганы, наркоманы, грабители, воры и т.п.)

### **11 – 13 лет**

- неуспех;
- собственные странные поступки;
- недовольство своей внешностью;
- сильное заболевание или смерть;
- собственная привлекательность, сексуальное насилие;
- ситуация демонстрации собственной глупости;
- критика со стороны взрослых;
- потеря личных вещей.

Необходимо отделять патологический страх, требующий коррекции, от нормального, возрастного, чтобы не нарушить развитие ребенка.

Патологический страх можно отличить от «нормального» по известным критериям: если страх препятствует общению, развитию личности, психики, приводит к социальной дезадаптации и далее - к аутизму, психосоматическим заболеваниям, неврозам, то этот страх патологический. Если детский страх не соответствует возрастному, это может являться для

родителей сигналом для наблюдения за поведением и психическим состоянием ребенка.

Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем тем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Отсутствие страхов вообще является патологичным, и причинами этого являются низкая чувствительность у ребенка, психические заболевания, задержка психического развития, родители - алкоголики и наркоманы.

Еще одним источником страхов является психологическое заражение от сверстников и взрослых вследствие безотчетного подражания.

Все факторы, участвующие в возникновении страхов у ребенка в семье, Захаров А.И. сгруппировал следующим образом:

- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;
- тревожность в отношениях с ребенком, чрезмерное предостережение его от опасностей, изоляция от общения со сверстниками, ранняя рационализация чувств, обусловленная излишней принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;
- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
- отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;
- конфликтные отношения между родителями: психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;
- психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Захаров А.И. направляет наше внимание к невротическим страхам, отметив их наиболее существенные отличия от возрастных: большая эмоциональная интенсивность и напряженность; длительное или постоянное течение; неблагоприятное влияние на формирование характера и личности; болезненное заострение; взаимосвязь с другими невротическими расстройствами и переживаниями (т.е. невротические страхи - это один из симптомов невроза как психогенного заболевания формирующейся личности); избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного,

т.е. развитие реактивно-защитного типа поведения; более прочная связь с родительскими страхами; относительная трудность устранения страхов.

Невротические страхи не являются какими-либо принципиально новыми видами. Они закрепляются в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. Кроме этого, при неврозах значительно чаще испытывают страхи перед одиночеством, темнотой и животными, обозначенные специалистами как невротическая триада страхов.

Наличие многочисленных страхов при неврозах является признаком недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной психологической защиты, что, вместе взятое, неблагоприятно сказывается на самочувствии ребенка, создавая еще большие трудности в его общении со сверстниками. Страх смерти не имеет различий у детей с неврозами и их здоровых сверстников. Различия здесь сводятся в основном к страхам нападения, огня, пожара, страшных снов, болезни (у девочек), стихии (у мальчиков). Все эти страхи имеют выраженный и устойчивый, а не просто возрастной характер, поскольку в основе их лежит страх смерти. Этот страх означает боязнь быть ничем, т.е. не существовать, не быть вообще, поскольку можно бесследно исчезнуть или погибнуть.

Для того чтобы справиться с возрастными детскими страхами, следует выработать единый план действий, включающий в себя утешение, поддержку и готовность позволить ребенку справиться с некоторыми из них самостоятельно. Патологические страхи испытывают, как правило, чувствительные дети, имеющие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями, чье представление о себе искажено эмоциональным неприятием в семье или конфликтами и которые не могут полагаться на взрослых, как на источник безопасности, авторитета и любви. В этом случае дети не смогут самостоятельно разрешать возникающие серьезные проблемы.

### **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТСЯ СО СТРАХОМ?**

Страх – ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия.

Страх – одна из основных эмоций, которая есть и у человека, и у животных. Несмотря на то, что чувствовать страх неприятно, он очень полезен, так как предупреждает человека об опасных ситуациях.

У детей страхи, как правило, являются результатом психологического воздействия взрослых людей (чаще всего родителей), или самовнушения.

В возрасте 5-7 лет дети боятся потеряться и даже просто остаться одни. У них появляется страх перед зловещими существами и чудовищами. Этот период характеризуется и школьными страхами, что связано с поступлением в 1 класс. Дети боятся несоответствия образу хорошего ученика. Появляется боязнь физического насилия.

Что делать, если страхи у вашего ребёнка возникают очень часто и расшатывают его и без того слабую нервную систему.

**Прежде всего, запомните то, чего нельзя делать ни в коем случае:**

1. Наказывать ребёнка за его страхи.
2. Насмехаться над ним, пытаться уличить его в притворстве или глупости.
3. Не пытаться насильно поместить малыша в этот страх (заставлять его погладить собаку, которую он панически боится).
4. Не позволять бесконтрольно смотреть фильмы ужасов или читать книги или журналы со страшными сюжетами.

**Чем родители могут помочь ребёнку:**

- Внимательно выслушать и понять чувства малыша, т.к. для него страх представляется реальной опасностью его жизни. При этом ребёнок выплеснет свои эмоции, ослабит их, и вы составите полное представление о причинах и картине его переживаний. Однако нельзя открыто настаивать на том, чтобы ребёнок рассказал причину своих страхов, так как проблема обострится ещё больше и закрепится. Говорить с ним напрямую можно в том случае, если он сам проявляет инициативу. В противном случае, нужно осторожно наблюдать и задавать наводящие вопросы.
- Заверить в том, что вы его очень любите, и если возникнет такая необходимость, то обязательно защитите.
- Найти ребёнку дополнительных защитников в лице игрушечных фигурок, фонарика, одеяла.
- Развеять фантазии малыша реальностью, найдя простые объяснения страшным, по его мнению, предметам и явлениям.
- Рассказать, что если придерживаться определённых правил, то всё будет хорошо.
- Вместе читать истории и смотреть мультфильмы, в которых вначале страшные монстры, а в конце они оказываются всего лишь фантазией (например, мультик про крошку енота, который боялся собственного отражения в реке).

- Попросить ребенка нарисовать свой страх, затем провести анализ изображения. После беседы листок можно сжечь, предварительно объяснив, что тем самым вы уничтожаете детские страхи. Или сделать нарисованный страх смешным. К примеру, Кощею нарисовать забавный яркий колпак, а Бабайке – мягкие тапочки, тем самым дать понять ребенку, что он сильнее страха и может сделать с ним что захочет.

## КАК ПОМОЧЬ ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ У РЕБЕНКА?

- **Не вешайте «ярлыки» на ребенка.** В порыве досады многие из родителей бросают в ребенка фразами: «Ты у меня ужасный неряха», «Дурак!», «Вечно тебя ждать надо!» и пр. Если ребенок изо дня в день слышит про себя нелестные отзывы от самых близких и родных людей, вряд ли он будет думать о себе обратное.

- **Не сравнивайте ребенка с другими детьми.** Сравните ребенка только сего личными достижениями, с тем как он делал что-то вчера, с тем как он смог сделать это сегодня.

- **Не ругайте за неудачи.** Помогите ребенку справиться с ними. Объясните малышу, что все совершают ошибки, и это вполне естественно. Приучайте ребенка решать проблемы, не унывая и смело смотря вперед.

- **Не подавляйте ребенка в ссорах.** Разрешите и ему высказывать свою точку зрения и отстаивать собственное мнение. Не подавляйте малыша там, где в этом нет необходимости. Нередко **родители совершают серьезную ошибку**, когда не дают ребенку сказать ни слова в свое оправдание.

- **Предоставляйте право выбора.** Разрешите ребенку принимать самостоятельно некоторые решения – при выборе игрушек, предметов одежды или маршрута прогулки. Все это не только сделает его более самостоятельным, но и укрепит его уверенность в себе.

- **Разговаривайте с ребенком.** Нередко доверительная беседа в спокойной обстановке творит настоящие чудеса. Большинство детей любят длительные беседы, расскажите, как вы чего-то боялись, или что-то вам никак не удавалось сделать, но как успешно вы справились со сложностями.

- **Хвалите ребенка.** Но делайте это правильно говорите о реальных достоинствах малыша. Достижения или способности ребенка не должны остаться незамеченными в семье. Хваля, оценивайте дела, поступки ребенка, а не его самого. Для похвалы используйте «я-сообщение», которое будет выражать ваши чувства ( «Мне приятно, что ...», « я довольна твоим поступком, потому что ....»

- **Говорите правильные слова-установки.** «Мы рады, что ты у нас родился», «мы очень любим тебя», «мы понимаем тебя», «мы доверяем тебе» - вот те фразы, которые должны произноситься в семье ежедневно. Главное, чтобы они говорились искренне. Как правило, дети чувствуют фальшь, и в следующий раз не станут серьезно воспринимать эти слова. Поэтому найдите такие выражения, в которые вы искренне верили бы сами.

- **Найдите сферу, где ребенок был бы наиболее успешен.** Так, например, если малыш не умеет рисовать и сам понимает, что его картины много хуже, чем у маленьких коллег по изостудии, не стоит водить туда ребенка. У каждого малыша обязательно найдется та сфера, где он смог бы максимально проявить свои таланты: кто-то в пении, кто-то в спорте, кто-то в театральной студии. Но эти таланты проявляются не сразу – порой нужно попробовать несколько секций-кружков, чтобы понять, в чем действительно силен ребенок. Поддерживайте все начинания ребенка и предоставьте ему возможность выбрать занятие по душе.

- **Поощряйте в ребенке инициативу.** Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть малыш поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу.

**Важно помнить!** Спокойная, гармоничная аура в доме, благоприятный психологический климат – пожалуй, одно из самых главных моментов в психологическом развитии ребенка. Если **малыш видит любящих друг друга родителей**, понимает, что **его любят и уважают** как личность, - то он **вырастет с адекватной самооценкой** и уверенностью в себе. Не стоит забывать, что то, какая самооценка будет у вашего ребенка – зависит, в первую очередь, только от самих родителей.

### **КАК ВОСПИТАТЬ АДЕКВАТНУЮ САМООЦЕНКУ У РЕБЕНКА?**

- **Не вешайте «ярлыки» на ребенка.** В порыве досады многие из родителей бросают в ребенка фразы: «Ты у меня ужасный неряха», «Дурак!», «Вечно тебя ждать надо!» и пр. Если ребенок изо дня в день слышит про себя нелестные отзывы от самых близких и родных людей, вряд ли он будет думать о себе обратное.

- **Не сравнивайте ребенка с другими детьми.** Сравните ребенка только сего личными достижениями, с тем как он делал что-то вчера, с тем как он смог сделать это сегодня.

- **Не ругайте за неудачи.** Помогите ребенку справиться с ними. Объясните малышу, что все совершают ошибки, и это вполне естественно. Приучайте ребенка решать проблемы, не унывая и смело смотря вперед.

- **Не подавляйте ребенка в ссорах.** Разрешите и ему высказывать свою точку зрения и отстаивать собственное мнение. Не подавляйте малыша там, где в этом нет необходимости. Нередко **родители совершают серьезную ошибку**, когда не дают ребенку сказать ни слова в свое оправдание.

- **Предоставляйте право выбора.** Разрешите ребенку принимать самостоятельно некоторые решения – при выборе игрушек, предметов

одежды или маршрута прогулки. Все это не только сделает его более самостоятельным, но и укрепит его уверенность в себе.

- **Разговаривайте с ребенком.** Нередко доверительная беседа в спокойной обстановке творит настоящие чудеса. Большинство детей любят длительные беседы, расскажите, как вы чего-то боялись, или что-то вам никак не удавалось сделать, но как успешно вы справились со сложностями.

- **Хвалите ребенка.** Но делайте это правильно говорите о реальных достоинствах малыша. Достижения или способности ребенка не должны остаться незамеченными в семье. Хваля, оценивайте дела, поступки ребенка, а не его самого. Для похвалы используйте «я-сообщение», которое будет выражать ваши чувства («Мне приятно, что ...», «я довольна твоим поступком, потому что ....»)

- **Говорите правильные слова-установки.** «Мы рады, что ты у нас родился», «мы очень любим тебя», «мы понимаем тебя», «мы доверяем тебе» - вот те фразы, которые должны произноситься в семье ежедневно. Главное, чтобы они говорились искренне. Как правило, дети чувствуют фальшь, и в следующий раз не станут серьезно воспринимать эти слова. Поэтому найдите такие выражения, в которые вы искренне верили бы сами.

- **Найдите сферу, где ребенок был бы наиболее успешен.** Так, например, если малыш не умеет рисовать и сам понимает, что его картины много хуже, чем у маленьких коллег по изостудии, не стоит водить туда ребенка. У каждого малыша обязательно найдется та сфера, где он смог бы максимально проявить свои таланты: кто-то в пении, кто-то в спорте, кто-то в театральной студии. Но эти таланты проявляются не сразу – порой нужно попробовать несколько секций-кружков, чтобы понять, в чем действительно силен ребенок. Поддерживайте все начинания ребенка и предоставьте ему возможность выбрать занятие по душе.

- **Поощряйте в ребенке инициативу.** Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть малыш поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу.

**Важно помнить!** Спокойная, гармоничная аура в доме, благоприятный психологический климат – пожалуй, одно из самых главных моментов в психологическом развитии ребенка. Если **малыш видит любящих друг друга родителей**, понимает, что его **любят и уважают** как личность, - то он **вырастет с адекватной самооценкой** и уверенностью в себе. Не стоит забывать, что то, какая самооценка будет у вашего ребенка – зависит, в первую очередь, только от самих родителей.

## 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 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, признайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно ...», «Я понимаю, жаль, что так вышло...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение (выход) увидеть положительные стороны.

- Помогайте ребенку преодолевать тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.

- 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 о трудностях, это не значит, что их нет. 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 (но не описывайте предстоящие трудности в черных красках).

- Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась ..., но потом произошло ... и мне удалось ...».

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы: ошибки – это важный опыт, объясните это и ребенку: «Теперь ты знаешь, что может случиться ...», «Ты понял, на что надо обратить внимание...», «Зато ты знаешь, что нужно повторить ...».

- 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 выплескивать негативные эмоции (например: через спорт).

- 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.

#### **Работа с тревожными детьми видется в трех направлениях:**

- повышение самооценки.

- обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

- снятие мышечного напряжения и релаксация.

#### **Рекомендации для развитие самооценки у ребенка.**

- Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу.
- Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
- Хваля - оценивайте дела, поступки ребенка, а не его самого.
- Для похвалы используйте «я-сообщение», которое будет выражать ваши чувства (например: «мне приятно, что...», «я рада ...»).
- Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.
- Поощряйте в ребенке инициативу.
- Будьте для ребенка примером.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).
- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
- Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.

- Анализируйте вместе с ребенком, его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.
- Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

### **Что делать, если в семье тревожные дети?**

В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, 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. Многие зависят 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, авиаперелетом или экзаменом.

*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 удастся 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 выхода, 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. Таким образом, 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.

Делитесь 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. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

## **КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О СМЕРТИ? (Памятка для родителей)**

**Смерть** – неотъемлемая часть жизни, и любой ребенок рано или поздно узнает о ее существовании.

**Интерес к такому явлению, как смерть, появляется у ребенка не на пустом месте. Очень важно** понять, что побудило ребенка к расспросам. Если это потеря близкого человека, которую малыш переживает тяжело, нужно таким образом построить разговор, чтоб по-максимуму объяснить произошедшее, но при этом не травмировать детскую психику излишними подробностями. Наоборот, ваша цель - постараться успокоить, рассказать о смерти, как об избавлении от болезни (если умерший человек болел), как о логическом завершении счастливой жизни (если умер пожилой человек). В общем, ориентироваться по ситуации. Если же малыш спрашивает из чистого любопытства, быть может, его удовлетворит общий ответ, а более подробно к этой теме можно вернуться, когда он станет постарше.

**Зачем ребенку знать о смерти?** Во-первых, страх смерти необходим ребенку. Он «запускает» механизм самосохранения. Зная, что жизнь не вечна, что от некоторых вещей люди умирают, малыш будет задумываться о последствиях своих поступков и о возможной опасности. Во-вторых, если вы будете уходить от ответа или обманывать, а рано или поздно, ребенок все равно столкнется со смертью - это станет для него двойным шоком и потрясением.

### **Как рассказать ребенку о смерти? (рекомендации)**

✓ **Первое обязательное условие - ваше спокойствие.** Ни в коем случае не показывайте ребенку, что его заинтересованность вас испугала или застала врасплох. Увидев мамин страх, малыш может решить, что и ему нужно бояться.

✓ **Не стоит уходить от разговора. Если ребенок спрашивает о смерти - значит он готов услышать ответ.** Если вы чувствуете, что без предварительной подготовки такой разговор вам не под силу - попросите отсрочку: «Мы обязательно поговорим об этом, но через час» или «Давай дождемся папу и поговорим все вместе». Только не откладывайте слишком надолго. За время, пока вы «решаетесь», малыш может сам себе напридумывать ответов или нафантазировать всяких ужастиков, основываясь на вашей перепуганно-неуверенной реакции на его вопрос.

✓ **Честно расскажите все, как есть.** Что рано или поздно умирает каждый, что когда-нибудь умрет и мама, и папа, что и сам ребенок тоже когда-то завершит свою жизнь. Но произойдет это нескоро, до этого впереди у вас еще долгая и счастливая жизнь, малыш вырастет, у него будут свои детки, а у вас - внуки.

✓ **Говорите простыми и понятными ребенку словами.** Не вдавайтесь в описания физиологических подробностей, не наваливайте на ребенка кучу информации. Для начала расскажите, что каждый человек рождается, растет, у него появляются дети, потом внуки. А когда он становится совсем стареньким, то умирает. **Если ему понадобятся уточнения - он задаст нужные вопросы,** на которые следует ответить так же честно и доступно. (Тело кладут в гроб и хоронят на кладбище, а на могилке потом растут цветы. Расскажите, что душа человека продолжает свое существование, что умерший человек не уходит навсегда - он попадает на небо, где ему очень хорошо, и оттуда продолжает посылать нам свою любовь.)

✓ **Придумайте историю,** которая будет понятна ребенку, которая успокоит его, но при этом старайтесь не слишком давать волю фантазии и **не выдумывать несуществующего.** Во всяком случае такого, что ребенок сможет проверить и опровергнуть (например, не обещайте, что умершая бабушка будет приходить во снах). Постарайтесь, чтоб ребенок относился к смерти, как к естественному процессу, связанному не с болью и страданиями, а с началом другого существования, лучшего и высшего. **Обязательно акцентируйте внимание малыша на том, что прежде чем умереть, он проживет долгую и счастливую жизнь, что вы еще долго-долго будете вместе.**

✓ **Отвечая на вопрос, почему люди умирают, расскажите, что чаще всего это происходит от старости.** Но не утаивайте и того, что некоторые люди умирают раньше - от болезней или несчастных случаев. **Заодно подчеркните, что нужно себя беречь, лечиться при болезнях и быть осторожным.**

✓ **Если ребенок задает вопросы о ритуале похорон,** постарайтесь так же полно и доступно рассказать, как все происходит, объяснить, что люди плачут не потому, что жалеют умершего, а потому, что грустят, что больше не увидят его. Возможно, нелишним будет указать, что в некоторых странах похороны отмечаются как настоящий праздник, на котором все радуются и веселятся.

✓ **При желании ребенка можно отвести его на кладбище и показать могилки. Не стоит этого делать насильно!**

### **Ошибки, которые часто допускают родители при разговоре о смерти:**

- **Нельзя** говорить ребенку фразы, типа: «Ты никогда не умрешь» или «Ты вырастешь и придумаешь лекарство от смерти» (ребенок должен знать правду!)

- **Не нужно использовать метафоры**, вроде «ушел от нас», «уснул вечным сном». Ребенок воспримет эти слова буквально, и потом будет бояться расставаний (если бабушка ушел от нас и не вернулся, то мама, уходя, тоже может не вернуться) или бояться спать.

- **Не следует говорить**, что душа умершего может вернуться, или что он просто надолго уехал - ребенок будет ждать возвращения. Но можно объяснить, что являясь в снах, например, бабушка передает «привет» из своего нового мира.

#### **Не стоит пугаться, если разговора:**

- **В своих играх ребенок будет затрагивать тему смерти и похорон - это нормально!**
- **Не до конца осознавая степень опасности** того или иного явления, **малыш может спрашивать:** «А от этой ранки можно умереть? А от этого? А если папа простудился, он умрет?». Не смейтесь над наивностью таких вопросов, лучше ответьте на них как можно детальнее: «От того, что ты упал со скамейки, ты не умрешь. Но вот если выпасть из окна - умереть можно. Поэтому никогда не залазь на подоконник!».
- **Особое внимание уделите мультикам.** Объясните, что только в сказках зайчику можно пришить новые ножки, а после взрыва - отряхнуться и побежать дальше. В реальной жизни такого не бывает, и это опасно.

**Внимательно следите за поведением ребенка.** Если малыш замкнулся в себе, плохо спит по ночам - значит, вы что-то неправильно объяснили, что-то напугало или пугает его до сих пор. **Поговорите с ребенком, узнайте, что его тревожит.** При необходимости, повторите беседу, уточнив нужные моменты. **Важно, чтоб у ребенка не осталось непонятных моментов,** чтоб он сформировал для себя цельную картину того, как и почему люди умирают, что происходит после смерти. Каждый незаполненный «пробел» в этой истории - место для страхов и тревог.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: «КАК РАЗВИВАТЬ ВНИМАНИЕ У РЕБЕНКА»

### **Важно!**

**Соблюдение режима дня!** Соблюдение режима поможет стабилизировать нервную систему ребенка. Четко определить время умственной, физической активности ребенка (в первой половине дня дети наиболее активны и внимательны) и время отдыха. Не перегружайте ребенка дополнительными занятиями и спортивными секциями. Сформируйте и поддерживайте устойчивый режим занятий и отдыха.

**Сон – время, когда организм восстанавливает свои силы! Поэтому нельзя им пренебрегать. Продолжительность дневного сна для дошкольников 2 – 3 часа. Ночной сон от 9 – 10 часов. Лучше всего, если ребенок будет ложиться спать в 21:00 (наибольшую пользу для организма несет сон, который протекает в период времени с 20:00 до 24:00)**

- **Не концентрируйте свое внимание на негативных формах поведения ребенка.** Лучше хвалите его, поощряйте, отмечайте успех. Не сравнивайте его с другими детьми, более успешными, в каких-либо видах деятельности, а сравнивайте с тем его результатом, который он имел вчера.

- **Обеспечьте своему ребенку достаточно физического телесного контакта поглаживаний, прикосновений, объятий,** так как невнимательные дети больше, чем другие, нуждаются в физическом телесном контакте с родителями, и этот контакт является для них эмоционально поддерживающим и успокаивающим (чаще обнимайте ребенка, играйте в игры, связанные с физическим контактом (прятки, жмурки), делайте массаж перед сном).

- **Исключите из своего арсенала такие методы воспитания, как крик, физические наказания.** Ребенок благодаря перечисленным методам воспитания внутренне еще более дезорганизуется и теряет способность правильно себя вести. Его мышление и способность воспринимать отключаются, благодаря чему педагогические воззвания родителей не воспринимаются адекватно.

- **Возьмите на себя руководство вниманием ребенка,** вовлекайте его в разные виды деятельности, освещая их привлекательные

стороны. Помните, что наиболее привлекательно для ребенка то, что наглядно, эмоционально, неожиданно!

- **Организовать внимание ребенка можно с помощью инструкции. Инструкция должна быть конкретной, понятной, исчерпывающей.**

- Наиболее эффективной будет **пошаговая инструкция**: сначала ребенку говорят все задание, а при выполнении - дают его планомерно по частям (шкагам). Такая инструкция организует внимание ребенка и будет способствовать планированию его деятельности.

- **Создайте в комнате, где он занимается, тишину, сократите количество отвлекающих факторов**: громких звуков, эмоциональной речи, ярких картинок и игрушек, интересных журналов и книг, движущихся объектов.

- **Ребенку нужно выработать механизм «борьбы с помехами» и ориентировать его на завершение основной деятельности.** Для этого давайте ребенку такое задание, для выполнения которого требуются усилия, чуть превосходящие потенциал ребенка.

- **Развитию устойчивости внимания будет способствовать наличие у ребенка хобби, увлечения, дела, которое ему особенно интересно.** Сосредоточивая свое внимание на нем, малыш будет приобретать опыт все более высокой степени концентрации внимания. Концентрация внимания предполагает такую сосредоточенность на своем деле, что все происходящее вокруг не замечается.

**Важно помнить!** Что внимание зависит от физиологического и психологического состояния ребенка. При утомлении, выполнении трудных заданий оно обычно снижается.

### **Упражнения на развитие внимания**

#### **Упражнение «Найди меня»**

Цель: развитие устойчивости внимания.

Дайте ребенку небольшой текст (газетный, журнальный) и предложите, просматривая каждую строчку, зачеркивать какую-либо букву (например, О). Затем для тренировки распределения и переключения внимания измените задание. Например, так: "В каждой строчке зачеркни букву О, а букву П – обведи в кружок". Через несколько дней дайте ребенку его же работу – пусть ее проверит сам и найдет пропуски и ошибки (поиграет в учителя).

#### **Упражнение «Юлий Цезарь»**

Цель: развитие концентрации и переключения внимания.

Одновременное выполнение двух заданий: можете попросить ребенка, например, лепить и слушать музыку, рисовать и слушать сказку.

### **Упражнения «Раскрась меня»**

Цель: развитие концентрации внимания.

Нужно приготовить несколько наполовину раскрашенных картинок (можно листы раскраски разрезать пополам по вертикали). И малыш должен раскрасить вторую половину картинке точно так же, как раскрашена первая половина.

### **Игра «Три пункта»**

Игра стимулирует развитие объема внимания. Вы предлагаете ребенку занять удобную для него позу и замереть в ней, то есть не двигаться. При этом малыш должен выслушать и запомнить три пункта задания. Затем вы говорите: «Раз, два, три - беги!» - и ребенок быстро выполняет все пункты задания, причем именно в той последовательности, в какой они звучали.

Задания могут быть самые разные, например:

1.Самое простое задание:

- Пункт первый. Хлопни в ладоши три раза;
- Пункт второй. Назови какую-нибудь мебель;
- Пункт третий. Встань рядом с предметом, сделанным из дерева.

Когда ребенок освоится с правилами игры, можно предложить ему усложненный вариант.

2.Усложненное задание:

- Пункт первый. Подпрыгни столько раз, сколько тебе лет;
- Пункт второй. Напиши в тетради название водоплавающей птицы;
- Пункт третий. Встань рядом с предметом, который начинается на букву «С».

Задание можно усложнять, увеличивая количество пунктов до 4-5.

### **Игра «Маленький жук».**

«Сейчас мы будем играть в такую игру. Видишь, перед тобой поле, расчерченное на клеточки. По этому полю ползает жук. Жук двигается по команде. Он может двигаться вниз, вверх, вправо, влево. Я буду диктовать тебе ходы, а ты будешь передвигать по полю жука в нужном направлении. Делай это мысленно. Рисовать или водить пальцем по полю нельзя! Внимание? Начали. Одна клеточка вверх, одна клеточка налево. Одна клеточка вниз. Одна клеточка налево. Одна клеточка вниз. Покажи, где остановился жук».

Если ребенок затрудняется выполнять задание мысленно, то сначала можно позволить ему показывать пальчиком каждое движение жука, или изготовить жука и двигать его по полю. Важно, чтобы в результате ребенок научился мысленно ориентироваться в клеточном поле. Задания для жука можно придумать самые разные. Когда поле из 16 клеток

будет освоено, переходите к движению по полю из 25, 36 клеток, усложняйте задания ходами: 2 клетки наискосок вправо-вниз, 3 клетки влево и т.д.

### **Упражнение «Бусы».**

Для работы необходимо не менее шести фломастеров или цветных карандашей. Работа состоит из двух частей: I часть - рисование бус, II часть - проверка работы и, в случае необходимости, перерисовывание бус.

Инструкция I: «У тебя на листочке нарисована нитка. На этой нитке нужно нарисовать пять круглых бусинок так, чтобы нитка проходила через середину бусинок. Все бусины должны быть разного цвета, средняя бусина должна быть синяя».

Инструкция II: «Сейчас я еще раз расскажу, какие нужно было нарисовать бусы, а ты проверь свои рисунки, все ли сделал правильно. Кто заметишь ошибку, сделай рядом новый рисунок». (Условие теста повторяется еще раз в медленном темпе, каждое условие выделяется голосом.)

Условия каждый раз можно изменять: увеличить количество бусинок, изменить цвет и т.д.

### **Игра «Каким что бывает?».**

Играя в эту игру, дети научатся сравнивать, обобщать свойства предметов и, наконец, понимать значение таких понятий как высота, ширина, длина; классифицировать предметы по форме, размеру, цвету. Сначала вопросы задает взрослый, а ребенок отвечает.

Потом нужно дать возможность ребенку проявить себя.

Примеры:

- *Что бывает высоким? (дерево, столб, человек, дом)*
- *Что бывает длинным? (коротким)*
- *Что бывает широким (узким)?*
- *Что бывает круглым (квадратным)?*

### **Игры на самоконтроль**

- **«Зеркало»** - взрослый медленно выполняет разные движения, ребенок одновременно повторяет их за ним (например: прыгаем как зайчики, ходим как медведи)

- **«Запретное движение»** - взрослый показывает движения, а ребенок их повторяет. Одно движение запретное его повторять нельзя! Движение заранее оговаривается.

- **«Кричалка, шепталка, молчанка»** - из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» - можно тихо передвигаться и

шептать, на сигнал «молчалка» - синяя ладонь - ребенок должен замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

- **«Замри»** - звучит музыка, ребенок двигается по комнате. Когда музыка прерывается, ребенок должен замереть и не двигаться. Игра продолжается несколько раз. Постепенно время в состоянии «замри» увеличивается до 1 минуты. Игру можно проводить и без музыки, а в качестве сигналов использовать хлопок и команду «Замри!», «Отомри!».

- **«Говори!»** - скажите ребенку следующее: «Я буду задавать тебе простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давай потренируемся: «Какое сейчас время года?» (делаете паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас потолок?» ... «Говори!»; «Как меня зовут?» ... «Говори!»; и т. д.»

Можно изменить сигнал: например, отвечать после хлопка, притопа и т.д. Паузы между вопросом и ответом постепенно увеличивайте или чередуйте их продолжительность.

- **«Кукла – марионетка»** - предложите представить ребенку, что он кукла – марионетка, он может двигать только отдельными частями тела.

В начале игры ребенок стоит не подвижно, взрослый называет части тела, которые должны двигаться, например: шея, руки, ноги, туловище, кисти рук, пальцы на ногах, пальцы на руках и т. д.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Сколько раз ваши попытки поговорить с ребёнком-подростком заканчивались руганью? Сколько раз вам приходилось собирать всю волю в кулак, чтобы не ударить вконец обнаглевшее чадо? Сколько раз вы в отчаянии давали волю слезам, когда он уходил, громко хлопнув дверью? А ведь всё могло быть совершенно иначе! Просто нужно знать подход к ребёнку в этот сложный период. Общение родителей с подростком зачастую основывается на нравоучениях, наставлениях и «поучительстве». Это в корне неправильно. Вот десять способов мирного общения с ребёнком подросткового возраста. Они станут для вас настоящим спасением. Вы удивитесь результату.

### ***1. Проведите чёткую границу между понятиями «родитель» и «друг»***

Вы можете стать другом своему ребёнку. Но если вы при этом станете с ним «на одну планку», отбросите своё родительское превосходство – это рано или поздно приведёт к проблеме. Это кажется грубым, но ребёнок должен знать своё место в семье. Он – младший. Он только учится жить в мире проблем и противоречий. Вы же в первую очередь – поддержка, опора в трудную минуту. Подросток должен чувствовать в вас защиту, уважать ваш ум и умение выходить из сложных ситуаций. Поймите: дети могут найти друзей в любом месте. Тогда как хорошие родители встречаются крайне редко.

### ***2. Будьте участливы***

Это значит быть рядом, даже когда это нелегко и неудобно, когда вы загружены работой, когда усталость одолевает вас. Вы нужны своему ребёнку. Особенно в подростковый период, когда проблемы кажутся неразрешимыми, мир несправедливым, а будущее весьма туманным. Вы всегда должны знать, что происходит в жизни вашего ребенка. Вы должны заслужить его доверие, пожертвовав своим свободным временем. Если ребёнок будет уверен в вашей поддержке, вашем понимании – ему будет легче преодолеть этот тяжкий возраст.

### ***3. Воспитывайте в подростке ответственность***

Это ваша великая задача, как подготовить подростка к жизни. Объясните, что если он хочет определенного образа жизни - нужно приложить определенные усилия для его достижения. Дело не только в деньгах, а в его ответственности, независимости и возможности «стоять на собственных ногах». У ребёнка должны быть свои обязанности по дому. Ставьте перед ним задачи, но не «спускайте с рук», если они не делают то,

что полагается. Это учит подростка, как устроен мир. В конечном итоге он будет благодарен вам за науку.

#### ***4. Умейте слушать***

Это означает, слушать и понимать, не осуждая. Даже если ребёнок спорит или даже грубит - не перебивайте. Постарайтесь уловить суть проблемы. Очень часто это крик о помощи. Помните, что ваш ребёнок вырос. Теперь его проблемы задевают его «по-взрослому».

#### ***5. Не ленитесь объяснять***

Всегда объясняйте причины ваших требований. Так вы поможете ребёнку впоследствии принимать правильные решения самостоятельно. Так скажите, что вы хотите видеть его дома к определенному времени, поскольку после этого на улицах не безопасно. Подросток должен видеть в вашей просьбе заботу, а не сухое требование, бездушный приказ.

#### ***6. Будьте готовы встать на защиту подростка***

При всей кажущейся взрослости, подростки – самые уязвимые существа на свете. Они нуждаются в защите. Кто же ещё встанет на их сторону, если не родители? Дайте ребёнку понять, что вы с ним. Что вступитесь, поможете советом и никогда не осудите. Подростку важно знать, что он не один в этом мире.

#### ***7. Будьте в курсе***

Знать, какую музыку слушает ваш ребёнок, как зовут его друзей (и их родителей), быть в курсе его школьных дел – задача максимум для хороших родителей. Это необходимо, чтобы иметь точки соприкосновения в общении родителей с подростком. Он обязательно оценит ваше внимание. Видя, что вы в курсе всех его дел, подросток просто не сможет вас игнорировать. И вряд ли захочет.

#### ***8. Будьте гибким***

Правила, конечно, должны быть, но не без исключений. Например, когда ребёнок должен убраться в своей комнате, но он занялся чтением интересной книги и просто забыл о своих обязанностях. Будьте гибкими, зрите в корень вопроса. В конце концов, уборка может подождать. Дайте ребёнку понять, что вы не бездушная машина, отдающая приказы, а человек понимающий и умеющий идти на компромисс. Поверьте, уже завтра подросток сам уберёт в своей комнате. С удовольствием.

### ***9. Имейте с ребёнком общие интересы***

Наличие общих интересов означает, что вы понимаете друг друга лучше. Вы вместе учитесь и делитесь опытом. Поверьте, ваш подросток хочет иметь какую-то связь с вами, кроме споров насчёт помощи по дому.

### ***10. Продолжайте говорить, даже если он не будет слушать***

Это кажется нелепым, но подростки всегда прислушиваются к родителям. Даже тогда, когда они кричат, они прекрасно слышат и понимают вас. Скажите своему ребёнку, что вы думаете о курении, наркотиках, алкоголизме. Информация обязательно пройдёт через него, даже если это выглядит так, как будто этого не произошло. Не игнорируйте проблемы ребёнка. И он не сможет проигнорировать вас.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ПРИ РАБОТЕ С «ТРУДНЫМИ ДЕТЬМИ»

В современных условиях трудными подростками называют тех детей, чье поведение резко отличается от общепринятых норм и препятствует полноценному воспитанию. Поэтому часто к трудным относят детей, существенно различающихся по своим индивидуальным особенностям.

Трудные ведут себя с напускной независимостью, открыто высказываются о своем нежелании учиться, у них отсутствует уважительное отношение к учителям, авторитет сверстников завоевывается с помощью физической силы. Именно такие подростки чаще всего становятся на путь правонарушений, так как чаще всего отвергаются коллективом одноклассников. В таких случаях подросток "уходит" из школы, он сближается с другими "отверженными". Грубость, цинизм, бесшабашность трудных зачастую являются маскировкой чувства собственной неполноценности, ущемленности, детскости.

Одна из самых характерных особенностей трудных детей — психическая незрелость, отставание от возрастных норм. Повышенная внушаемость, неумение соотносить свои поступки с нормами поведения, слабость логического мышления характеризуют таких ребят. Они редко мучаются выбором, принимают собственные решения, часто поступают слишком по-детски, импульсивно. Мальчики часто вспыльчивы, возбудимы. Они легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость. Девочки склонны к позерству, не терпят равнодушия к себе, театральны. На самые мелкие обиды могут реагировать рыданиями, рвотой, онемением рук. Часто они жестоки и холодны в душе, но этого не показывают, их привязанности поверхностны.

Одной из причин возникновения такого поведения могут быть психические заболевания и пограничные состояния. Этому способствуют перенесенные нейроинфекции, травмы головы, частые и тяжелые заболевания, ослабляющие организм. Сюда же можно включить алкогольную интоксикацию плода, которая может сказаться именно в переходном возрасте. В большинстве случаев медицинское обследование трудных детей замечает эти отклонения, а также начинающиеся хронические психические заболевания. Грани нормы и патологии не всегда легко различимы в

подростковом возрасте. Поэтому даже опытному врачу приходится иногда несколько раз встречаться с подростком, прежде чем решить, имеет ли он дело с особенностями характера или с психическим заболеванием. Тем более не могут разобраться в этом сложном переплетении сами родители. Не гадайте, не ждите годами. Приходите к психоневрологу!

Очевидно, что в большинстве случаев диагноз ставится отрицательный. Значит, отклонения появились под влиянием семьи и окружающей микросреды, то есть недостаточном учете со стороны взрослых возрастных особенностей развития ребенка. Они не всегда справедливо оценивают возросшие способности и потребности ребенка и продолжают осуществлять устоявшиеся меры воздействия.

Неблагоприятный климат в семье часто является причиной отклонений в поведении подростка в семье и отношения с родителями". Особо негативную роль играет отсутствие единства требований со стороны родителей и учителей. Ребенок не желает выполнять их требования, тем более что они бывают иногда полярными.

Также причиной "отверженности" может служить хроническая неуспеваемость. Это порождает отвращение к учебе, стремление самоутвердиться другим способом. Ребята не способны устоять перед дурными примерами и в асоциальных компаниях легко адаптируются. Начинают курить, выпивать, употребляют наркотики, охотно включаются в авантюры.

### **Что же делать родителям?**

- Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.
- Усиьте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.
- Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в досуг.
- Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно.

- Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

- Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить — это главное!

Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха.

Это величайший стимул к самосовершенствованию. Говорите с ребенком тактично, избегайте резких выражений.

### **Агрессивные дети**

Важно:

- характер эмоциональных отношений в семье (должна быть эмоциональная отзывчивость, эмоциональная раскрепощенность, проявление эмоций должно поощряться, учиться управлять своими эмоциями; культура проявления эмоциональных реакций)
- одобряемые формы поведения (ребенок должен знать, какое его поведение будет одобрено родителями, а какое нет),
- широта границ дозволенного (четкое понимание ребенком, что можно делать, а что нельзя),
- типичные реакции в семье на те или иные поступки и действия (пример поведения родителей в различных ситуациях усваивается ребенком как единственно возможный. Например, как родители или значимые взрослые проявляют радость, гнев, как они сердятся, как договариваются между собой, как проявляют тревожность и т.д.)

Помните, что если у ребенка ситуационно-личностные реакции агрессии проявляются устойчиво не менее 6 месяцев, требуется особое внимание со стороны взрослого.

#### **Стратегии поведения родителей, воспитывающих агрессивного ребенка.**

##### **Предупреждение, профилактика агрессивного поведения ребенка**

1. Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, использовать в том числе игровые ситуации с правилами. /«Выполнялки».

Ребенку задаются задания. Он должен их выполнять. Например, подними руки вверх, опусти правую руку, левую вытяни в сторону, опусти обе руки вниз, присядь, встань, и т.д. Затем смена ролей и ребенок дает задание взрослому выполнять то, что он скажет/

2. Научить разряжать, снимать напряжение, расслабляться (повозиться с ребенком в шумной игре, поколотить грушу, подушку, сделать ему массаж, водные процедуры, смех, крик и т.д.) /игра «Куча мала». Несколько детей или взрослых возятся в куче, друг на друге/;

3. Стремиться избегать ситуации перенапряжения;

4. Сотрудничать с ребенком, возможно, ему не хватает вашего внимания. Т.е. привлекать его к деятельности вместе со взрослым, хвалить, отмечать его достижения и неудачи, строить позитивную перспективу (ну и что, что сейчас не получается, ты же учишься, получится обязательно), ставить его в роли взрослого;

5. Использование цветообозначения (какой цвет тебе больше нравится, красный или ...? если ты сердисься, то какой ты, красный или синий, или серый?) с теми детьми, кто знает и различает цвета;

6. Работать со страхами. Моделировать ситуацию и вместе проходить ее. / «Нарисуй свой страх». Затем рисунок можно смять, порвать, выбросить, даже сжечь/;

7. Стараться стимулировать гуманные чувства ребенка: жалеть, гладить кошек, собак, ухаживать за животными, обращать внимание на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулировать желание помочь;

8. Приучать нести ответственность за свое поведение («А теперь иди извинись», «погладь по голове», «пожми руку», «предложи игрушку обиженному» и т.д. /или Кто обидно других называет, тот в игре ход пропускает/ или Игорь толкнул Свету. Взрослый говорит: «Игоря из игры исключаем, до десяти вслух досчитать предлагаем. После этого в игру принимаем». Может считать взрослый вместе с ребенком, если ребенок маленький);

9. Использовать юмор. (Например, молодец, никто так постройку сломать еще не сумел!)

## 10. Переключение ребенка на иное состояние.

- «Ты всех так толкаешь. А себя сможешь?»  
 - взрослый рассматривает кулак ребенка и спрашивает: «Эй, кулак, зачем ты так бьёшь?».

- Серьезным тоном: «Ой, у тебя уши, кажется, стали зеленеть. Ты знаешь, один мальчик дрался много, и у него уши позеленели!»

11. Тактики примирения (Миришь, больше не дерись; миру - мир, миру - мир; мир-дружба-жвачка и др.)

12. Взрослому следует изменить негативную установку по отношению к ребенку на позитивную. Не стоит приклеивать ребенку ярлык, иначе ребенок начинает этому соответствовать;

13. Изменить стиль взаимодействия с ребенком, расширить поведенческий репертуар /иногда родители ведут себя с ребенком однообразно. Нужно своевременно менять стиль общения в зависимости не только от возраста, но и от ситуации и поведения ребенка/;

14. Сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением (остановить занесенную для удара руку, можно сказать: «Расслабляйся, рука, расслабляйся и больше не кусайся», или «Эй, рука, трясись, трясись, только больше не дерись»), реагировать на физическое ограничение агрессивности, когда взрослый, успокаивая ребенка, крепко обнимает его, поглаживает

15. Осуждение агрессивного поведения, демонстрация его невыгодности ребенку. Можно на примере игрушек, мультфильмов

16. Поощрять всякое желание детей сдерживать свои агрессивные действия - я знаю, ты хотел стукнуть Мишу, но не стукнул. Молодец!

17. Обучать конструктивным способам выражения гнева как естественной, присущей человеку эмоции /детей учим бить предметы, о которые они ударились. Но это не всегда правильно. Лучше использовать «Мешочек для крика»: открываем небольшой тканевый мешочек и предлагаем ребенку кричать в него все, что ему хочется, громко, столько, сколько ему необходимо. Затем мешочек закрыть, перевязать и отложить до

следующего раза; можно использовать обыгрывание проблемных ситуаций на игрушках - куклотерапию/;

18. Давать детям возможность выхода агрессивности (драться с подушкой, использовать физические силовые упражнения, рвать бумагу - «У тебя бумаги лист и у меня. Кто больше мелких бумажек-снежинок нарвет, тот и молодец! Снежинки «обиды» или «злости» вместе соберём, вверх подбросим и щеткой подметим. Или сожжем»; нарисовать, кого хочется побить и что-нибудь сделать с этим рисунком, использовать «мешочек для криков», поколотить стол надувным молотком, спортивные игры и упражнения - бег, тренировки и т.д.)

19. Агрессию можно и необходимо контролировать /кричи, обзывайся сейчас, т.к. в гостях этого делать будет нельзя; или, подожди, это можно делать только в той комнате и т.д./ По мере взросления ответственность ребенка за свое агрессивное поведение должна возрастать.

Агрессивность может носить позитивный характер (например, я не умею делать то-то, а вот рассержусь, и научусь это делать лучше всех).

Рекомендуется с агрессивными детьми заниматься игротерапией - специально создаваемыми игровыми ситуациями, в которых взрослый становится источником игровой активности для ребенка, перевоплощается в его состояние, сохраняя при этом контроль над особенным или нарушенным поведением своего подопечного. Т.е. играть в специальные игры, которые направлены на то, чтобы ребенок в них выплеснул накопившуюся агрессию, в ходе игры учился бы распознавать и контролировать негативные эмоции, расширил бы свой поведенческий репертуар, стал способным к эмпатии, т.е. способности сочувствовать, сопереживать, доверять. К ним относятся игры: «Обзывалки», «Тух-тиби-дух!» и др.

## **II. Стратегия на стимуляцию гуманных чувств.**

Стимулируйте у агрессивных детей умение признавать собственные ошибки, переживание чувства неловкости, вины за агрессивное поведение. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте у агрессивных детей чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослым и живому миру.

\* \* \*

«Миша, неужели тебе не жалко других детей?»

\* \* \*

«Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет».

\* \* \*

Саша толкнул Сережу. Взрослый подходит к обидчику и спрашивает, как будто ничего не видел: «Ты не знаешь: почему Сережа плачет? Пойдем погладим его по головке?!»

\* \* \*

Взрослый подводит агрессивного ребенка к обиженному и предлагает мизинчиками «заключиться» и повторять: «Мирись, мирись, мирись и больше не дерись. А если будешь драться, то я буду кусаться. А кусаться ни при чем — буду драться кирпичом. А кирпич ломается — дружба начинается».

\* \* \*

«Посмотрите, ребята, а ведь Ира умеет прощать, хотя Петя поступил плохо!»

\* \* \*

«А кто поможет Ане справиться с обидой?»

**Стратегия ориентации на эмоциональное состояние другого отличается от стимуляции гуманных чувств у ребенка тем, что взрослый стремится обратить, привлечь внимание к состоянию другого, не выражая оценочного отношения к случившемуся**

«Ты сейчас чувствуешь себя победителем?»,  
«Кому сейчас плохо, как ты думаешь?»

\* \* \*

Ребенок толкнул кого-то, взрослый, подойдя к обидчику, спокойным голосом говорит: «Раз, два, три! Кому сейчас грустно, пальцем покажи!»

\* \* \*

Ребенок обидел другого, а взрослый подходит к обидчику с игрушкой (мишкой, куклой Катей) и спокойным голосом спрашивает: «Кто сейчас злее ты? я? мишка (кукла Катя)?»

\* \* \*

Агрессивный ребенок стал свидетелем того, как обидели Лену. Взрослый предлагает ему: «Давай пожалеем Лену!»

\* \* \*

Как ты думаешь, сейчас только тебе плохо или еще кому-то?», «Тебе сейчас грустно?», «Ты злишься?», «Ты чувствуешь усталость и ни с кем не хочешь разговаривать?»

\* \* \*

Взрослый говорит: «Руки как два кружка у глаз держу и в бинокль такой на детей смотрю, кому плохо, кого и кто обижает, ищу», — и предлагает детям сделать то же самое.

**Стратегия на осознание агрессивного и неуверенного поведения или состояния:**

- Помогайте агрессивному ребенку адекватно оценивать эмоциональное состояние ребенка-жертвы, а не только собственное.
- Стремитесь поставить агрессивного ребенка на место ребенка-жертвы.
- Чаще разговаривайте с агрессивными детьми о палитре их собственных эмоциональных состояний.
- Чаще спрашивайте у них о вариантах выхода из конфликтной ситуации.
- Объясняйте, какими другими неагрессивными способами они могут самоутвердиться.
- Расскажите, что такое вспышка гнева, и что означает «контролировать» собственную агрессию, и зачем это необходимо делать.

\* \* \*

«Ты стукнул Веру потому, что..., а еще почему?»

\* \* \*

Взрослый говорит: «Сейчас возьму листок и злое лицо изображу. Это волк! Дима, возьми резинку и злое лицо у волка сотри (или незлоеобрази!). Как ты думаешь, почему у волка злое лицо?» (Эти вопросы можно адресовать и ребенку-жертве притеснения.)

\* \* \*

«Как ты думаешь, почему Игорь тебя обидел? А еще почему?»

\* \* \*

«Я вижу, что тебе плохо!», «Ты сейчас больше злой, добрый или никакой?», «Как ты думаешь, почему ты обижаешься?», «Когда тебя обижают, ты отвечаешь сразу или молчишь и долго помнишь обиду?»

\* \* \*

«Ваш Коля часто бывает таким (враждебным, сердитым, обиженным, подавленным, нерешительным)?»

\* \* \*

После драки. Взрослый спрашивает: «Ребята! Что же произошло с Колей и Петей? Кто может объяснить?»

\* \* \*

Взрослый предлагает агрессивному ребенку послать письмо девочке, которую ребенок обидел. «Продиктуй мне письмо о том, что случилось. А затем мы вместе подойдем к Маше и зачитаем это письмо». Возможен и другой вариант. Взрослый предлагает обиженному ребенку послать письмо своему обидчику и т.д.

Детям с агрессивным и неагрессивным поведением. «Глаза закройте, дети, и руку с указательным пальцем вверх поднимите! Глаза не открывайте и пальцем покажите, где у вас зло прячется? В коленках, в руках, в голове, животе?»

\* \* \*

Взрослый, бросая ребенку мяч, предлагает отвечать на вопросы:

- Что такое злость (обида)?
- Какого она цвета (синего, серого, желтого, красного)?
- Когда чаще бывает (утром, днем, вечером)?
- Дома или в школе (в детском саду)?

#### **Стратегия на отреагирование агрессивного поведения:**

- Отличается от стратегии на осознание тем, что взрослый стремится, чтобы ребенок отреагировал негативные чувства «здесь и сейчас».
- Учите детей выплескивать гнев в приемлемой форме и выражать его словами, а не физической агрессией.
- Стремитесь, используя чувство юмора, объяснить ребенку, склонному к агрессии, что «если кто-то на тебя лаят, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

Через предметно-практические игровые действия.

\* \* \*

Взрослый предлагает ребенку: «Давай разорвем эту бумажку. Вот так! На мелкие кусочки!»

\* \* \*

Маша нагрубила взрослому. Взрослый, находясь в поле ее внимания, обращается к кукле Кате: «Катюша, мне Маша грубо отвечает. Мне это очень неприятно. Что мне делать? Может быть, у Маши спросим? А если Маша не ответит, может быть, ребята подскажут?»

\* \* \*

Взрослый спрашивает ребенка: «Расскажи, что случилось?», «Кто тебя обидел?»

\* \* \*

Взрослый говорит детям: «Я дощечку возьму, буду защищаться, а вы пытайтесь в меня мячом попасть. Я буду увертываться и даже дразнить, а вы не обижайтесь и не раздражайтесь...»

**Стратегия на моделирование через провокацию и преодоление состояния:**

- Это создание условий, при которых возникают состояния агрессивности у ребенка-агрессора и нерешительности, подавленности у ребенка-жертвы, с целью выявления выраженности (диагностики) этих состояний и «зоны ближайшего развития» в регуляции, преодолении, овладении этими состояниями, а также с целью отреагирования и переключения агрессии или подавленности у детей, выработки новых адаптивных способов поведения.

\* \* \*

Взрослый говорит: «Кукла Катя всех обижает. Дети, делайте ей замечания, говорите обидные слова, дразните ее, а я буду за нее отвечать справедливо, но не обидно. А затем я буду дразнить куклу Катю, а вы за нее отвечайте, и тоже не обидно!»

\* \* \*

Взрослый предлагает: «Дети, встаньте в круг. Давайте возьмем мяч, будем его передавать друг другу и обмениваться необидными именами, шуточными прозвищами».

\* \* \*

Ребенок-жертва в роли «толкающего», ребенок-агрессор в роли «отвечающего».

«Я тебя в плечо буду толкать, а ты мне в ответ не толчком отвечай, а слова такие подбирай, чтобы мне стало стыдно за мое агрессивное поведение».

\* \* \*

Моделирование нерешительности у агрессивного ребенка и агрессивности у ребенка-жертвы.

Взрослый говорит: «Сереже (обиженному) в руки палку дам и кегли сбивать попрошу, а Ване (агрессору) кегли спасать руками предложу. И скажу: «Раз, два, три, кегли бить и спасать беги! Кто первым сбил или спас, тот и молодец!».

**Стратегия на положительное подкрепление, похвалу:**

- Это стремление взрослого увеличить частоту ситуационно-личностных реакций овладения ребенком собственной агрессивностью или нерешительностью.

- Поощряйте всякое желание детей сдерживать свои агрессивные действия.

- Развивайте у нерешительных детей способность овладевать состоянием нерешительности и неуверенности.

\* \* \*

Взрослый говорит ребенку:

«Я знаю, ты хотел стукнуть Машу, но не стукнул. Молодец!»

\* \* \*

Ребенок только что хотел обидеть кого-то, но сдержался. Взрослый подходит к ребенку с куклой Катей и, наклонив ее к уху ребенка, шепчет ему что-нибудь хорошее или ласковое по секрету от всех.

\* \* \*

«Молодец, ты не боишься забияк!» — говорит взрослый притесняемому ребенку в том случае, если видит, что его уверенное поведение не провоцирует агрессивного ребенка на совершение агрессивных действий.

\* \* \*

Взрослый, будучи в поле внимания неуверенного ребенка, сжав в кулаки вытянутые перед собой руки, говорит: «Я, смелый заяц, — никого не боюсь!»

#### **Стратегия на отрицательное подкрепление:**

- Это стремление взрослого уменьшить вероятность, частоту проявления ситуационно-личностных реакций агрессии или неуверенности у детей.

\* \* \*

«Кто обидно других называет, тот в игре ход пропускает».

\* \* \*

Игорь в игре толкнул Свету. Взрослый говорит: «Игоря из игры исключаем, до двадцати вслух досчитать предлагаем. После этого в игру принимаем».

Используя чувство юмора, чтобы стимулировать у ребенка критичность к агрессивному поведению.

«Молодец, опять толкнул Иру» или «Замечательно! Никто так постройку сломать еще не сумел!»

\* \* \*

Взрослый говорит, обращаясь к детям: «Ребята, я не ожидал, что вы такие холодные ледышки».

#### **Стратегия на игнорирование:**

- Это отсутствие в поведении взрослого положительного или отрицательного подкрепления, оценочного отношения к проявлениям агрессии или неуверенности в поведении детей.

\* \* \*

Взрослый делает вид, что не замечает неуверенности у ребенка для стимуляции к более решительному поведению «здесь и сейчас».

#### **Стратегия на стимуляцию удивления:**

Через неожиданность, новизну действий взрослого или ребенка с целью переключения на иное состояние.

\* \* \*

«Ты всех так сильно толкаешь, а себя так сможешь?!»

\* \* \*

Ребенок безобразничает, а взрослый подходит к нему и все, что думает, без голоса ему говорит.

\* \* \*

Ребенок ударил кого-то, взрослый подходит к нему и спокойным или строгим голосом, рассматривая его кулак, говорит: «Эй, кулак, ты зачем бьешь других?»

\* \* \*

Взрослый, обращаясь к плачущему ребенку, спокойным и доброжелательным голосом говорит: «Эй, плач (обида), не кричи, эй, плач (обида), уходи!»

В поле внимания агрессивного ребенка. «А вы знаете, ребята, Юра сегодня обещал мне больше никогда никого не обижать! Как вы думаете, это правда или неправда? Поднимите руки, кто считает, что, правда».

#### **Стратегия на стимуляцию чувства юмора к собственному состоянию или состоянию другого:**

«Тебе неловко, что ты обидел Иру, или «ловко»?»

\* \* \*

Агрессивный ребенок ударил кого-то, а взрослый подходит к нему и серьезным тоном говорит: «Ой, у тебя уши, кажется, позеленели! Ты знаешь, один мальчик дрался много, и у него точно так же позеленели!»

В поле внимания агрессивного ребенка.

\* \* \*

Взрослый, обращаясь к ребенку-жертве, говорит: «Посмотри, сейчас Коля будет плакать и просить у тебя прощения».

\* \* \*

Взрослый предлагает всем детям и ребенку-жертве представить, как выглядит «зло». Для этого, бросая мяч, задает вопросы, требующие

дополнения: «У зла глаза... (зеленого цвета); а уши... (большие, сморщенные); руки злого человека ... (с длинными ногтями)...; злые мысли похожи на ... (сосульки)» и т.д.

\* \* \*

«Ребята, Петя всех подряд колотит, сейчас и за вас примется».

#### **Стимуляция положительных эмоций:**

- Это самостоятельная стратегия, когда ребенок переживает эмоции радости, смеется, улыбается, хохочет; но может рассматриваться и как частный вариант стратегии на положительное подкрепление и похвалу.

#### **Стимуляция положительных эмоций у жертвы и отрицательного подкрепления агрессора:**

Взрослый берет какой-нибудь мелкий предмет и, обращаясь к обиженному ребенку, предлагает: «Давай-ка обиду (показывает мелкий предмет) возьмем и обидчику незаметно под рубашку засунем», — и пытается сделать это вместе с детьми в шуточной форме.

#### **Стратегия на установление телесного контакта:**

- Эта стратегия реализуется в процессе прикосновений, рукопожатий, поглаживаний ребенка, а также в процессе предметно-практической игровой деятельности.

\* \* \*

Ребенок ударил кого-то, а взрослый подходит к обидчику, берет в свои руки его ладони и, потрясывая их, спокойным голосом говорит: «Расслабляйся, рука, расслабляйся и больше не кусайся» или «Эй, рука, трясись, трясись, только больше не дерись!»

\* \* \*

#### **Стимуляция чувства юмора у агрессивного ребенка:**

Взрослый подходит к ребенку, берет его ладонь и начинает «гадать»: «Если еще будешь драться, то вот эта линия приведет тебя в угол; а если будешь говорить обидные слова детям, то эта линия жизни заведет тебя в лес дремучий».

\* \* \*

Взрослый предлагает детям взяться за руки и помириться под считалку: «Мирись, мирись, мирись и больше не дерись, а если будешь драться, то я буду кусаться»...

\* \* \*

Взрослый подходит к ребенку-агрессору или ребенку-жертве, обнимает за плечи и спрашивает о том, что случилось, или что-нибудь хорошее ему говорит.

**Стимуляция соревнования, соперничества:**

- Это стратегия на стимуляцию у детей желания испытать собственные силы и способности, выиграть, сделать что-либо быстрее или лучше всех. При этом важно приучать ребенка не бояться неудач и т.п.

\* \* \*

Взрослый предлагает ребенку-агрессору: «Раз, два, три! Быстрее меня к обиженному подбеги и руку пожми! Кто вторым прибежит — тому щелчок!»

## НЕМНОГО ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Говорите своему ребенку:

1. Я люблю тебя.
2. Люблю тебя, не смотря ни на что.
3. Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
4. Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
5. Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой.
6. Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрала тебя.
7. Люблю тебя как до луны, вокруг звезд и обратно.
8. Спасибо.
9. Мне понравилось сегодня с тобой играть.
10. Моё любимое воспоминание за день, когда мы с тобой что-то делали вместе.

### Рассказывайте:

11. Историю их рождения или усыновления.
12. О том, как вы \*нежничали\* с ними, когда они были маленькие.
13. Историю о том, как вы выбирали им имена.
14. О себе в их возрасте.
15. О том, как встретились их бабушки и дедушки.
16. Какие ваши любимые цвета.
17. Что иногда вам тоже сложно.
18. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает - \*люблю тебя\*.
19. Какой у вас план.
20. Чем вы сейчас занимаетесь.

### Слушайте:

21. Вашего ребенка в машине.
22. Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, и подумайте, насколько это для него важно.
23. Вопрос, в котором ваш ребенок действительно нуждается вашей помощи.
24. На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.
25. Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.

**Спрашивайте:**

26. Почему ты думаешь это случилось?
27. Как думаешь, что будет если .....?
28. Как нам это выяснить?
29. О чем ты думаешь?
30. Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?
31. Как думаешь, какое "оно" на вкус?

**Показывайте:**

32. Как сделать что-то, вместо того, чтобы запрещать это делать.
33. Как свистеть в травинки.
34. Как тасовать карты, сделать веер/домик.
35. Как резать еду.
36. Как складывать белье.
37. Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.
38. Привязанность к вашему супругу.
38. Что заботиться о себе, ухаживать за собой очень важно.

**Выделите время:**

39. Чтобы понаблюдать за строительными площадками.
40. Чтобы посмотреть на птиц.
41. Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
42. Ходить в какие-то места вместе.
43. Копаться вместе в грязи.
44. Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
45. Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

**Порадуйте своего ребенка:**

46. Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.
47. Положите шоколад в блины.
48. Выложите еду или закуску в форме смайлика.
49. Сделайте какие-то звуковые эффекты, когда помогаете им что-то делать.
50. Играйте с ними на полу.

**Отпускайте:**

51. Чувство вины.
52. Ваши мысли о том, как должно было быть.
53. Вашу потребность быть правым.

**Отдавайте:**

54. Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
55. Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
56. Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.
57. Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.
58. Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.
59. Делайте ванну в конце длинного дня.
60. Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ВОРУЕТ

Тема относится к «стыдным», и обсуждать ее предпочитают дома за закрытыми дверями. Да и «обсуждать» — это громко сказано. В основном дело заканчивается взбучкой и наказанием, а это не только не решает проблему, но и усугубляет. Настолько редко и мало уделяется этому внимания, что кроме всеобщего презрения и клейма воришка ни на что рассчитывать не может. На самом деле проблема намного многогранней и следует более глубинно рассмотреть и понять: если ребенок ворует деньги у родителей, что делать.

### 5 основных причин, почему ребёнок ворует деньги

Если все же не раз и не два родители заметили, что деньги пропадают, то прежде чем устраивать дома «разбор полетов» следует удостовериться на 100%, что это сделал именно ребенок. А если их несколько, то кто именно. Если доказательств нет, то уличать бессмысленно и опасно.

В случае, когда ребенок все же не брал, то доверительные отношения могут быть навсегда испорчены. Ну а если окончательно стало понятно, что сын или дочь потихоньку опустошают папин или мамин кошелек, или место, где хранятся семейные сбережения? Первая реакция родителей: почему? За что? Что ему не хватало? Но причина есть, а может и не одна.

### Крадет и...покупает дружбу

- Очень часто, чтобы завоевать авторитет среди сверстников, особенно подростки начинают просить все больше денег на мелкие расходы, а сами водят друзей в кафе. Таким образом, покупается дружба. Если родители начинают ограничивать выдачу, то ребенок, не желая выглядеть перед одноклассниками бедным, начинает подворовывать сначала понемногу, а потом входит во вкус.
- Иногда ребенка просто не замечают в классе или игнорируют, издеваются, а бывает и травят. Чтобы завоевать расположение других детей и откупиться от издевательств и насмешек, ребенок идет на такой шаг. Он понимает, что делает плохо, но проблема в школе для него важнее, чем наказание дома.
- Здесь ситуация зависит еще от атмосферы и отношений в семье. Иногда между родителями и детьми стоит стена, и ребенку просто страшно, признаться, что у него нет настоящих друзей.
- Бывают случаи, когда старшеклассники вымогают деньги, и ваше чадо ничего не может придумать другого, как взять дома и отдать им. В таком случае необходимо срочно идти в школу и принимать правовые меры.

Попытайтесь объяснить ребенку, что авторитет и уважение невозможно купить за деньги. Пригласите друзей сына или дочки домой, возможно компания не совсем подходящая и стоит подумать о другой. А может перейти в другую школу, если случай серьезный.

Проводите беседы с детьми, как найти общий язык, как быть доброжелательным, как показать себя интересным собеседником и личностью. Если сын или дочь прислушаются к вам, то воровство прекратится, а возле вашего ребенка будут достойные ребята. Можно мальчика отдать в спортивную секцию, а девочку — на танцы, попробуйте расширить круг общения.

### **Чувство зависти**

1. Дети всегда болезненно переживают, когда родители не могут им купить дорогой телефон или вещь. Им все равно почему, да они и знают причину (если, например, воспитывает одна мама), но так хочется быть наравне со всеми.
2. Чувство зависти присуще абсолютно всем людям, но если взрослый человек может себя сдерживать, то ребенок иногда просто идет и берет без разрешения, а проща говоря, ворует.
3. Конечно, говорить на эту тему обязательно нужно. Научите ребенка правильно реагировать на хвастовство других детей и достойно давать отпор на насмешки. Но себе возьмите на заметку, а может подработать и купить необходимую вещь сыну или дочери?

Речь не идет об излишках и чрезмерном баловстве, а о тех вещах, которые есть у всех в классе. Дело не в вещи, а во внутреннем состоянии ребенка на данный период, не заставляйте его чувствовать себя ущербным и нищим. «Бедный, но гордый» — это уже неактуально в наши дни. И это по большому счету ваши проблемы, что вы родили ребенка, а обеспечивать его должным образом не научились.

Другое дело, как вы объясните все. Вы можете предложить детям больше помогать по дому, мыть посуду и убирать за собой. Научите их приготовить себе несложные блюда, пока вы будете зарабатывать им на телефон. Они должны понимать, что все дается только трудом. Взаимодействуйте и подавайте пример.

### **Способ привлечь внимание родителей**

Когда в семье сложные взаимоотношения и ребенку не хватает заботы и внимания, то он решается на отчаянный шаг. Вызывая всплеск эмоций, провоцирует родителей обратить на него внимание. В таком случае стоит не

начинать ругать, а доверительно поговорить. Родителям такая ситуация иногда позволяет полностью пересмотреть свои отношения с детьми.

Если будете поддерживать ребенка, дружить с ним, то стыд и угрызения совести никогда больше не заставят его взять деньги без разрешения.

### **Сколько стоят деньги?**

- Часто папа и мама, чтобы создать видимость заботы, просто откупаются от детей. Сколько попросят, столько и дают. Со временем, отпрыски просто воспринимают все как должное, и совершенно не понимают, какова ценность денег, и как они зарабатываются.
- Если им потом не дать вдруг хотя бы раз, то возникает удивление и недоумение: всегда давали, а сейчас не дают, почему? В итоге ребенок сам идет и берет. В таком случае одной беседы будет мало. Можно ограничить на время выдачу карманных денег или давать меньше и в строго определенные дни.
- Попробуйте подыскать подработку, которая не помешала бы учебе. Эта профилактическая мера заставит подумать о том, как на самом деле достаются деньги.

### **Импульсивный поступок**

Бывает и такое. А происходит такая ситуация тогда, когда деньги лежат на видном месте, без контроля. Да, вы доверяете друг другу дома и не прячете общие финансы под подушку. Но ребенок, увидев на полке большую сумму, может подумать, что если он и возьмет немного, то ничего не случится страшного.

Когда дело доходит до выяснения, то, признаться, бывает страшно. Если вы спросите, почему он это сделал, то в ответ услышите: «Не знаю». И это правда. Если ребенку всего 6 или 7 лет, то бить тревогу еще рано, потому что не сформировалась произвольность поведения.

Но если это не первый случай, а ворует подросток, то скорей всего, пора идти к психологу. Возможно есть причины, которые родители не в состоянии решить сами.

### **7 способов профилактики детского воровства**

1. Не оставляйте деньги где попало в доме. Контролируйте траты, только не делайте это демонстративно.
2. Проведите доверительную беседу с детьми, покажите, что вы неравнодушны. Ваша открытость поможет в будущем избежать многих плохих поступков.

3. Направляйте энергию детей в нужное русло: хобби, спорт, путешествия, подработка. Осознание своей значимости и нужности заставит забыть о кражах как таковых.
4. Проведите в доме четкие границы, чтобы было понятно, где чьи вещи находятся. Дети должны знать, где их территория, а где вещи родителей, которые без разрешения брать нельзя. Но и их телефоны, рюкзаки не трогайте без предварительной просьбы. Вы покажете, что уважаете их личное пространство, поэтому они начнут уважать ваше.
5. Даже если случай воровства случился у соседей, все равно проведите беседу на эту тему. Объясните, почему к вору такое отношение, и как после плохих поступков трудно вернуть себе доброе имя.
6. Давайте средства ребенку и учите обращаться с ними. Карманные деньги позволят научиться делать разумные покупки и не тратить на ерунду.
7. Не ругайте и прилюдно не унижайте, такое поведение способно разрушить все отношения. Найдите причину и действуйте.

### **Заключение**

Что делать если ребёнок ворует деньги – однозначно действовать!

Тема детского воровства должна обсуждаться, а не замалчиваться. Чем раньше взрослые начнут понимать, что это в основном их недоработки, тем лучше.

Причин, может быть, много. И если это не психическое отклонение, значит так ребенок сигнализирует о каких — то своих проблемах. Нельзя устраивать скандал, нужно в доверительной беседе понять, по какой причине ребенок берет деньги без разрешения.

Возьмите финансовую сторону под контроль, определите место в доме, куда ребенок не сможет забраться, и храните там основные сбережения. Выдавайте необходимую сумму на мелкие расходы, даже если малыш ходит в первый класс. Он должен научиться обращаться с деньгами.