

Рекомендации родителям "Что делать, если у Вас...?"

Агрессивный ребенок

- Помните, что запрет и повышение голоса - самые неэффективные способы преодоления агрессивности.

"Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать портрет его врага, и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась". Действительно, такие способы преодоления проблемы на время снимают приступы агрессии. Однако психологи предупреждают, что у ребенка постепенно формируется стереотип агрессивного реагирования в проблемной ситуации. То есть раздраженный и разозленный ребенок привыкает вымещать агрессию на объекты окружающего мира. Сначала такие объекты ему предлагают взрослые (подушка, "лист гнева" и т. д.). Но в дальнейшем, когда взрослого не окажется рядом, ребенок, научившийся справляться с агрессией подобным образом, скорее всего, перевернет урну на улице, разобьет окно камнем и т. д.

- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы "мести".

- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что нужен и важен для вас.

Замкнутый ребёнок

Определите причины:

В отличие от застенчивого ребенка, который хочет общаться с другими, но не умеет этого делать, *замкнутый* ребенок не хочет и не знает, как общаться. В младенчестве для таких детей характерны беспокойность, плаксивость, общий

сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в укладе жизни. Позднее появляется страх перед чужими людьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию. Такие дети очень привязаны к матери и очень болезненно переносят даже непродолжительное ее отсутствие.

Как вести себя с замкнутым ребенком:

- Расширяйте круг общения вашего ребенка.
- Подчеркивайте полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком.

Стремитесь сами стать для ребенка примером активно общающегося человека.

- Если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребенок становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за консультацией к психологу.

Чудес не бывает: замкнутость не пройдет за один день по взмаху "волшебной палочки". Наберитесь терпения и приготовьтесь к длительной работе.

Советуем поиграть:

- "Незнайка". Взрослый задает ребенку различные вопросы, а тот только разводит руками и пожимает плечами.
- Попросите ребенка рассказать о его сильных сторонах: о том, что он любит, ценит, принимает в себе; о том, что дает ему чувство уверенности в себе.
- "Закончи предложение". Предложите ребенку посочинять, закончить фразу (Я хочу... Я умею... Я смогу... Я добьюсь...).
- Совместные настольные игры.
- "Фантастический рисунок" (фигура). Предложите ребенку начать рисовать (лепить) что-то неожиданное.
- Любые сюжетные игры. "Как будто" (например, представь, как будто тебя пригласили на передачу "Смак"),

Конфликтный ребенок

- Сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с другими. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотание себе под нос.

- Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего.

- После конфликта обговорите с ребенком причины его возникновения, определите неправильные действия вашего ребенка, которые привели к конфликту.

- Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения.

- Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Например, когда два мальчика в ходе игры что-то не поделили и начали ссориться, лучше понаблюдать за этим конфликтом, но не вмешиваться в него, так как дети сами смогут найти общий язык, и при этом они учатся общаться друг с другом.

Застенчивый ребенок

- Расширяйте круг знакомств своего ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите его в гости к знакомым людям.

- Не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью, оберегать его от всевозможных опасностей.

- Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах.

- Привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребенку пришлось бы вступать в контакт с "чужим" взрослым.

Беспокойный ребёнок

Определите причины: Если эмоциональная неустойчивость (то смех, то слезы, то обида, то истерика) появилась неожиданно, и вы вдруг стали замечать, что ребенок

начал обостренно эмоционально реагировать на все происходящее вокруг, то причиной может быть:

- Кризисный возраст (6-7 лет).
- Недостаточно сильно развитое торможение. Торможение поддается тренировке (начиная с 5-6 лет).
- Незнание ребенка, как ему выразить свое настроение, отсутствие навыков владения способами проявить свою эмоцию.
- Неблагоприятные отношения внутри семьи, которые ребенок сильно переживает, и накопленное напряжение, выплескивающееся в его эмоциональных реакциях.

Как вести себя с беспокойным ребенком:

- Избегайте крайностей: нельзя позволять ребенку делать все, что ему заблагорассудится, но нельзя и все запрещать.
- Своим поведением показывайте ребенку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в поведении.
- Уделяйте ребенку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым.
- Помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие.

Советуем поиграть:

Необходимо познакомить вашего ребенка с несколькими основными эмоциями и с тем, как они проявляются.

- Научите вашего малыша расслаблять мышцы. Часто эмоциональная неустойчивость у ребенка соседствует с двигательной закрепощенностью, беспокойным сном, сильным внутренним напряжением.
- Во время чтения сказок просите ребенка мимикой показывать чувства героев: радость, интерес, удивление, печаль, страх, гнев.

- Обращайте внимание ребенка на то, как приятно состояние ненапряженности, спокойствия. После подвижных игр предложите ему превратиться в соню, лентяя, расслабив при этом все мышцы тела.

Ребёнок с нарушенной самооценкой

Определите причины:

Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях. Так постепенно складывается наша самооценка.

В поведении ребенка можно увидеть такие проявления самооценки:

- активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт - вот те качества, которые свойственны детям с *адекватной* самооценкой;

- пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с *заниженной* самооценкой; при *завышенной* самооценке дети во всем стремятся быть лучше других.

Как вести себя с ребенком, у которого нарушена самооценка.

Если вы заинтересованы в формировании адекватной самооценки:

- Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не по силам. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.

- Не перехватывайте инициативу у ребенка, поощряйте его начинания, пусть он чувствует себя лидером.

- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает.

- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка.

- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам.

Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой, например, каким он был вчера.

Советуем поиграть:

- Очень хороши игры: прятки, жмурки.

Гиперактивный ребенок

- Причиной возникновения проблем в школе может стать гиперактивность будущего ученика. Чтобы наиболее эффективно выстроить работу с таким ребенком необходимо обеспечить для него комфортные условия.

Специалисты советуют:

1. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
2. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
3. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
4. Посадить ребенка во время занятий рядом со взрослым.
5. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
6. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
7. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
8. Предоставляйте ребенку возможность выбора.
9. Оставайтесь спокойным.

Петербургский психолог М.Н. Ильина считает, что завышенные требования, предъявляемые учителями к гиперактивному ребенку, могут вызвать серьезные проблемы в обучении и поведении. В таких условиях ребенок с подобной проблемой не сможет спокойно сидеть на уроке, будет постоянно отвлекаться, не сможет сконцентрировать внимание на предмете, его поведение будет идти вразрез со школьными нормами. Все это часто приводит к отставанию в учебе. Расторможенный,

неуправляемый ребенок может поставить в тупик взрослых, которые, как правило, его наказывают, ругают, упрекают, стыдят и одергивают. Ребенок и сам себе не рад, да ничего не может с этим поделать, не может без помощи родителей изменить свое поведение.

Психолог М.Н. Ильина советует:

- Проконсультируйтесь у специалистов.

- Воспитывая гиперактивного ребенка, избегайте крайностей: проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с одной стороны, и установления перед ребенком повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, - с другой.

- Старайтесь общаться с ребенком спокойно и сдержанно, сведите к минимуму запреты и слова "нет", "нельзя".

- Придерживайтесь "позитивной модели" воспитания. Избегайте жесткости наказаний, всегда хвалите ребенка, когда он этого заслуживает.

- Занимаясь с ребенком, давайте ему только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он смог его завершить.

- При объяснении какого-то задания используйте зрительную стимуляцию (рисунки, картинки и др.).

- Особенно поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие сосредоточенности, усидчивости, концентрации внимания.

- Придерживайтесь четкого распорядка дня и терпеливо требуйте его соблюдения, особенно режима сна.

- Ограничивайте пребывание ребенка в больших компаниях.

- Не провоцируйте ребенка на шумные игры с участием других детей (идеальный вариант, когда ваш ребенок играет еще с одним, но не более того).

- Создайте спокойную атмосферу в семье, не ссорьтесь в его присутствии, не говорите на повышенных тонах.

- Приучите ребенка к занятиям физкультурой, спортом, прогулкам на свежем воздухе, подвижным играм.

- Помогите найти ему какое-то увлечение, хобби.

Ребёнок-Левша

- Не переучивайте насильно левшу - дело не в руке, а в устройстве мозга.

- Не переусердствуйте с соблюдением режима, если ребенок - левша - для него жесткое следование режиму может быть непомерно трудным. Будьте терпеливы и внимательны к левше, помните, что он эмоционален и раним.

- Берегите левшу от чрезмерных нервных перегрузок, будьте осторожны и тактичны, наказывая или ругая его.

- Не старайтесь сделать левшу таким, как все, больше доверяйте его природе. Его уникальность, непохожесть на других - это его достоинство.

Ребенок с речевыми проблемами

- Ни в коем случае не связывайте неудачи ребенка с его речевым дефектом.

- Объективно подчеркивайте достоинства вашего ребенка.

- Поощряйте его общение с другими детьми.

- Не стоит напоминать ребенку о психических травмах и неприятных переживаниях;

- Обратите внимание на чередование периодов улучшения и ухудшения речи. Проанализируйте ситуации и обстановку, в которой речь улучшается, и способствуйте развитию этих ситуаций.

С уважением, педагог-психолог

Москоленко Д.В.