

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

центр развития ребенка - детский сад № 28 г. Сочи

Консультационный центр «Росток»



**Сборник консультаций для родителей
по типовым проблемам**

Часть 5. Эмоциональные особенности

Сочи, 2019

Эмоциональные особенности.

Семь мягких техник, убеждающих ребенка слушаться без слез и капризов

1. Превратите «Не делай так» в «Сделай так»

Не убегай! Не кусайся! – говорим мы, а ребенок продолжает делать, что делал. Предложите ребенку вариант действия, который вам по душе.

Пример:

Не таскай печенье из коробки! — Возьми яблоко или Помоги мне, пожалуйста, накрыть на стол, и мы вместе попьем чай с печеньем.

Не разговаривай с набитым ртом! — Скажи, когда прожужуешь. Тогда я смогу понять, что ты мне хочешь сказать.

В некоторых случаях можно бросить ребенку вызов «Докажи, что я не прав» — «Спорим, я оденусь быстрее, чем ты».

2. Превратите «Прекрати» в «Продолжай»

Воспользуйтесь этой техникой, если вам не приходит в голову альтернатива действиям ребенка.

Пример:

Прекрати кусаться! — У тебя чешутся зубки? Хочется кусаться? Вот тебе морковка. Кусай ее.

Перестань рисовать на стенах! — Вот тебе лист бумаги, рисуй здесь.

3. Предлагайте действенный выбор

Есть такие моменты, когда вы уверены, что ребенок скажет «нет»? Предложив выбор, вы даете ему ощущение сопричастности, и понимание, что его желания и потребности уважаются и учитываются.

Пример:

Надо одеться. — Ты сегодня сам(-а) выберешь, что надеть, или мне выбрать?

Время обедать. Садись за стол. — Ты сегодня сядешь рядом со мной или с папой?

Пора ложиться спать. — Какую тебе сказку почитать перед сном – про Красную Шапочку или Трех Поросят?

4. Получите согласие

Повседневную рутину в виде мытья посуды, похода в магазин и т.п. выполнять гораздо легче, если сфокусироваться на позитивных результатах от этих действий. Мытье посуды сделает нашу кухню чистой и опрятной, после похода в магазин в доме появится еда.

Также и с детьми – если ребенок будет понимать, что даст ему данное действие, он выполнит его с большим интересом.

Пример:

Убери игрушки. — Убери с пола игрушки, и мы сможем потанцевать вместе.

Сделай уроки! — Если быстро справишься с уроками, сможешь с друзьями пойти покататься на роликах/пойти поесть мороженое/сходим в кино и т.п.

5. Опуститесь на их уровень

В ситуациях, когда ребенок вас игнорирует, опуститесь на его уровень – так, чтобы ваши лица находились на одном уровне, присядьте или возьмите на руки. Тем самым вы продемонстрируете ребенку свою готовность войти в его мир.

Пример:

Ребенок сидит за столом, но не ест, а играет с едой. Вы готовите ужин, периодически напоминая ему, что сидеть нужно ровно, что есть следует ложкой/вилкой и т.п. Ребенок вас игнорирует. Сядь рядом с ним, вы заметите, что он поглощен своей игрой и возможно вас просто не слышит. Сядьте рядом, установите зрительный контакт и объясните, что еду надо есть ложкой.

6. Подвиньтесь

Если вы находитесь лицом к лицу с кемто, это может трактоваться либо как тесная связь, либо конфронтация. Если же вы находитесь бок о бок, то такая ситуация интерпретируется как равноправные отношения. Если вы

почувствовали ситуацию противостояния с ребенком, подвиньтесь и займите боковую позицию, разорвав зрительный контакт.

7. Присоединитесь к его деятельности

Ребенок поглощен своей деятельностью, а вам надо ему что то сказать. Опуститесь на его уровень и подвиньтесь, проявите интерес, к тому, чем он увлечен. Прочувствуйте ситуацию, прокомментируйте, включитесь в его деятельность. Такие регулярные «включения» — прекрасный способ развивать ваши отношения.

Пример:

Вы зовете ребенка ужинать. Он вас игнорирует, повторяя «Сейчас». Посмотрите, чем заняты сын или дочь, помогите закончить ими начатое. Будь то укладывание кукол или парковка машинного парка.

Испробовав методы на практике, вы научитесь применять их в комплексе. В их применении будьте последовательны и не забывайте подкреплять слова делом. Помните о соответствии, чтобы ваши послы детям были однозначны.

Примеры:

«Суп едят вот так...» и несете ложку с супом себе в рот. «Говори со мной нормальным тоном» произносите действительно «нормальным» тоном, а не повышенным.

Обязательно хвалите своих детей. Но делайте это эффективно.

Как научить ребенка выражать эмоции и сдерживать агрессию?

Жизнь в социуме накладывает массу ограничений, в том числе и на выражение своих эмоций. Взрослея, мы эмоционально крепнем и учимся сдерживать злобу и прочие негативные порывы. Но как объяснить это детям? Как помочь ребенку выразить эмоции правильно? Как объяснить, что кричать на весь магазин – некультурно, а говорить родителям «Я вас ненавижу!» – значит, обижать их до глубины души? Очень важно вовремя научить ребенка контролировать эмоции, и тогда удастся избежать проблем в его взрослой жизни.

Как же научить ребенка выражать эмоции и сдерживать агрессию?

1. В первую очередь, надо постоянно объяснять ребенку его чувства. Иногда он и сам не понимает, что ощущает. Задача взрослого – разложить по полочкам эмоции малыша:

«Да, я понимаю, что ты расстроился...»

«Конечно, тебе обидно, что...»

«Это неприятно, когда...»

«Ты огорчился, потому что...» и т.п.

Таким образом, родители помогают ребенку понять причину его переживания. Ведь ребенок зачастую просто не может сформулировать свои чувства в слова.

Родителям стоит принимать во внимание и характер своего ребенка. К примеру, одному ребенку нужно дать выплакаться, другого можно отвлечь либо уговорить. Не стоит прекращать слезы любой ценой, иногда нужно дать малышу время, чтобы он успокоился.

2. Родитель обязан разъяснить малышу, что тот задевает чувства других людей. Когда мы разобрались с тем, что чувствует сам ребенок, переходим к тому, что чувствуют окружающие.

Чтобы научить ребенка сдерживать агрессию, объясните ему свои переживания и эмоции: «То, что ты сказал маме и папе, когда разозлился, было очень обидно и грустно слышать. Нам с папой было очень неприятно и больно,

когда ты сказал, что ненавидишь нас. Ведь мы тебя очень любим, а ненависть – очень плохое чувство. Когда ты говоришь людям плохие слова, ты делаешь им очень больно».

3. Надо научить ребенка говорить о своих эмоциях без стеснения, поощрять, стимулировать общение о внутреннем и наболевшем. Иногда душевная беседа творит чудеса. Если ребенок не будет иметь возможности сказать о своей боли и досаде, он выплеснет ее иным способом – толкнет обидчика, разобьет игрушку, укусит маму и так далее. Часто от этого страдают неповинные люди.

Проговаривайте создавшуюся ситуацию и вместе ищите решение. Если что-то сломалось, то почините. Если произошла ссора, то объясните ребенку, как можно выходить из ситуации. Очень в этом деле помогают ролевые игры с игрушками.

Если сразу не выходит донести до ребенка, то объясните весь процесс последовательно.

Учитывайте тот факт, что малыши имеют другие ценности и то, что для вас является пустяком, для него может означать весь мир.

4. Научите ребенка выплескивать негативные эмоции, не нанося ущерба – морального и материального. Отчасти, в этом и заключается эмоциональное развитие ребенка. Расскажите ему, что злиться – это, в общем-то, нормально. Но выплескивать негатив нужно «культурными» способами.

В том случае, когда проявление эмоций ребенка приносит вред другим людям или носит разрушительный характер, то стоит ему показать, что свои чувства можно выражать иным способом. Здесь тоже необходимо ориентироваться, в первую очередь, на самого ребенка. Если он холерик по темпераменту, то дайте ему подушку, пусть побьет ее. Если же он флегматик, возможно, будет достаточно тихо поплакать в сторонке.

Нужно понимать, что всем детям свойственно физическое выражение своих эмоций. Это просто такой возраст и вовсе не означает, что повзрослев, ребенок будет поступать так же. Помочь выходу эмоций также можно через

рисунки кистью или карандашом, пластилин, пальчиковые краски. Предложите нарисовать «радость», «грустного человечка» и т.д. Помогайте ребенку и рисуйте вместе с ним. Можно рвать бумагу, раскидывать мягкие игрушки, мять газеты... Но никогда не позволяйте ему бить младших обидчиков, толкать родителей и ломать игрушки. И, главное, вы сами должны быть для него примером и не устраивать бурных семейных разборок с битьем посуды.

5. Никогда не проходите мимо расстроенного ребенка. Всегда спрашивайте, кто его обидел, и что случилось – в детском саду, в школе, на спортивной площадке. Обсуждайте спорные вопросы, давайте советы и учите прощать вместо того, чтобы искать виноватых. Ничто так не помогает справиться с агрессией и разрешить внутренние проблемы, как искреннее участие неравнодушных близких.

Именно это может научить ребенка контролировать свои эмоции.

Список использованных источников:

о <http://dobro.pw> статья «Как научить ребенка контролировать свои эмоции»

о <http://razvivash-ka.ru/> статья «Как научить ребенка выражать свои эмоции»

о <http://www.grc-eka.ru/> статья «Детские эмоции и их выражение»

о «Родительский класс» Л.Сковронская, Спб, 2012 год;

Дошкольник готовится стать школьником

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня у нас с вами последнее родительское собрание. Ваши дети покидают стены детского сада и становятся школьниками. Тема моего выступления сегодня «Дошкольник готовится стать школьником». Мы с вами поговорим о том, что такое школьная готовность и как нам с вами помочь нашим детям адаптироваться, привыкнуть к новой роли школьника.

Итак, готовность к школьному обучению – это достижение такой степени в развитии, когда ребенок становится способным принимать участие в школьном обучении. Сейчас традиционно отмечают четыре компонента готовности к школьному обучению: физическая готовность, интеллектуальная готовность, эмоционально-волевая готовность, социальнопсихологическая готовность. Разберем отдельно каждый компонент.

Физическая готовность определяется, прежде всего, общим состоянием здоровья ребенка, показателями веса, роста, мышечного тонуса и др., которые должны соответствовать нормам физического развития детей 6- 7 лет. Также учитываются состояния зрения, слуха, мелкомоторных навыков, состояние нервной системы. Интеллектуальная готовность включает дифференцированное восприятие, концентрацию внимания, умение воспроизводить образцы, предпосылки аналитического мышления, развитие мелкой моторики руки, сенсомоторная (согласованные действия рук и глаз) координация, уровень развития основных психических процессов (внимание, память, мышление, речь, воображение).

Социально-психологическая готовность – у ребенка появляется потребность в общении со сверстниками; ребенок умеет подчинять свое поведение «законам» детских групп, например: выполнять правила игры, соблюдать правила поведения в группе и т.д.; ребенок способен исполнять роль ученика в ситуации школьного обучения.

Эмоционально-волевая готовность подразумевает формирование произвольности психических процессов, т.е.:

- Умение ребенка сознательно подчинять свои действия правилу,
- обобщенно определяющему способ действия.

Умение ориентироваться на заданную систему требований;

• Умение внимательно слушать говорящего и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме;

• Умение самостоятельно выполнять требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу.

Анализируя все выше сказанное, можно сделать вывод о том, что готовность ребенка к обучению в школе – это совокупность физического, психического и социального развития, которая необходима ребенку для успешного усвоения им школьной программы. Итак, первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

Адаптация к школе - это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не давать ему поддаваться унынию ("У меня ничего не получится!"), иначе бороться с апатией вы будете очень долго. Следующий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Но самым важным, на наш взгляд, признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей, психологов способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.

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

У ребенка должен быть полноценный сон. Несмотря ни на что, в 9 часов вечера его необходимо укладывать в кровать. Длительность ночного сна должна составлять 9-10 часов. Для детей с неустойчивой нервной системой полезен дневной сон в течение 1-1,5 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед сном следует исключить. Учтите, что даже "совсем большие дети" (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную;

Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не торопите.

Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака; Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние;

Никогда не высказывайте в присутствии ребенка своих опасений относительно начала его обучения в школе, не пугайте школой. Ваша тревога и опасения, обязательно, передадутся ребёнку, послужат причиной формирования «школьной тревожности» — устойчивого состояния тревоги и страха в отношении всего, что связано со школой и учением.

Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займет много времени. Если увидите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;

После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил.

Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным; Во

время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Не срывайтесь и не кричите на ребенка. Старайтесь говорить ровным, спокойным голосом. "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается)- необходимы;

Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не• должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игр. Ребенку необходимы также продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе. Хорошо, если вы найдете возможность гулять вместе с ним: общение с вами ему также необходимо

Не позволяйте ребенку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры.

Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с• ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу. Если у первоклассника есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

Также стоит обсудите с самим ребенком те правила и нормы, с• которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

Помните о том, что у вашего ребенка тоже есть свои проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Каждый день выделяйте время для беседы с ребенком, чтобы он мог рассказать вам о том, что произошло за день. Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступать в том или ином случае, помогите понять причины поступков других людей.

Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша• искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут

первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.

Постарайтесь быть более внимательными к своему ребенку, • проявляйте больше любви, тепла и ласки, чаще говорите ему, что вы его любите и скучаете без него.

Вероятно, главной рекомендацией в этом случае может быть следующее: больше любви и доброты в общении с ребенком, больше веры в его силы, больше терпения и выдержки, и тогда все получится.

Не отнимайте у ребенка энергию его собственных желаний!

Воспитание ребенка — процесс долгий, кропотливый и утомительный, а результат — непредсказуемый. Сегодня в помощь родителям существует масса литературы, огромное количество методик, течений и моделей, а также множество специалистов по детской психологии. На постсоветском пространстве, пожалуй, самым известным детским психологом является Юлия Гиппенрейтер. Юлии Борисовне на данный момент 85 лет, она является профессором МГУ им. Ломоносова, автором множества книг и публикаций о воспитании ребенка и мамой троих детей.

Предлагаем ознакомиться с основными принципами воспитания по Гиппенрейтер.

1. Принимайте детей такими, какие они есть. Одно из важнейших условий нормального развития ребенка — это четкое понимание малышом, что он любим, важен и нужен просто так сам по себе, а не потому, что он «хорошо себя ведет», «собирает игрушки» или «слушается родителей». В помощь родителям существуют ласковые прикосновения, объятия и фразы, вроде «Мне хорошо, когда мы вместе» и «я рад (а), что ты у нас родился». Дети понимают все буквально и для маленького человека такие знаки родителей — залог устойчивого психологического развития.

2. Не мешайте ребенку, если он увлечен чем-либо, и не вмешивайтесь, если он не просит помощи. И, наоборот, обязательно помогите, если ребенок просит. Никаких: разбирайся сам! Помогать необходимо, но только в том, что ребенок не в состоянии сделать самостоятельно. По мере освоения ребенком новых знаний и навыков необходимо постепенно передавать их ему.

3. Не отнимайте у ребенка энергию его собственных желаний Родителям, которые слишком много хотят за ребенка (музыкальная школа, шахматы, конкретный вуз, хорошая, по их мнению, работа), как правило, самим нелегко жить. Опасность в том, что, если родители настойчиво пытаются приобщить своих детей к «нужным» занятиям, те в свою очередь, с еще большим упорством начинают заниматься «ненужными делами». Ведь в каждом

человеке заложено природой желание бороться за право желать и получать то, в чем он нуждается. Особенно часто такие случаи происходят с подростками. Необходимо понимать, что личностные качества и способности ребенка развиваются только в тех делах, которыми они занимаются по своему желанию и с интересом.

4. Чтобы избежать излишних конфликтов, соизмеряйте собственные возможностями ребенка. У всех родителей есть свои ожидания по поводу детей, это нормально, только не нужно «поднимать планку» слишком высоко. Когда ребенок учится чему-то новому, постигает необычные для себя занятия и приобретает новые навыки, родителям необходимо запастись терпением и понимать, что ошибки и падения неизбежны.

5. Нельзя допускать накопления отрицательных эмоций вокруг занятия, к которому родители хотят приобщить ребенка. Больше всего этот пункт касается учебы и подготовки уроков. Дело в том, что во всем, что касается школы и уроков, за ребенка решения принимают или родители, или учителя. У него совершенно нет выбора, и обучение для него — это постоянное принуждение, неудачи, ошибки, плохие оценки, ругань и наказание, словом, отрицательные эмоции, которые накапливаются. От переживаний неудачи страдает самооценка. И это те случаи, когда говорят «отбили охоту».

6. Позвольте ребенку самому «набивать шишки» и учиться на своих ошибках. Речь идет о прекращении излишней заботы (убрать игрушки, разбудить утром, проверка уроков). Необходимо постепенно перекладывать ответственность за свои дела и поступки на ребенка. Это позволит ему воспитать в себе организованность и уверенность. Конечно, поначалу придется пожертвовать некоторым комфортом и благополучием, но, как ни странно, отрицательный опыт для ребенка также очень важен. Вследствие этого он взрослеет и становится самостоятельным.

7. Жизнь порой учит лучше, чем родитель. И когда за неправильные действия ребенок наказывается «самой жизнью», то не стоит добавлять еще и родительские назидания. Важно отнестись с пониманием и сочувствием к

переживаниям ребенка, а не «подливать масла в огонь». Но не стоит страховать свое чадо от негативных последствий его собственных действий (конечно, если они не несут угрозы жизни и здоровью). Для него — это ценный опыт и воспитание в себе сознательности.

8. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. Для этого необходимо иметь запас приятных, радостных для ребенка праздников, ритуалов или традиций, которые он ждет. Можно пригрозить отменой приятного мероприятия, если ребенок совершил проступок, но нельзя злоупотреблять этим по мелочам.

9. Не присваивайте себе эмоциональные проблемы ребенка. Речь идет о чрезмерном волнении за детей (отпустить сына в поход с друзьями, позволить дочери отпраздновать Новый год вне дома). Это качество лежит в основе самой материнской природы. Беспокойство оправданно, и ребенок нуждается в сопереживании и участии родителей, но в участии ненавязчивом и деликатном. Ведь с возрастом дети должны отделяться от родителей и в эмоциональном плане тоже. Ребенок должен уметь противостоять неприятным ситуациям и самостоятельно принимать решения в любых обстоятельствах.

10. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны присутствовать в жизни каждого ребенка. Детям необходимы порядок и правила поведения. Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, дает ощущение спокойствия и стабильности. Правил не должно быть слишком много, они должны быть согласованы родителями между собой и не вступать в явное противоречие с наиважнейшими потребностями ребенка. Важно не переусердствовать с ограничениями и не применять метод «закручивания гаек», равно как и нельзя идти на поводу и попустительствовать.

11. Платить за выполнение домашних дел ребенку — значит сбивать его с толку, лишая его представлений о долге, помощи, бескорыстном труде и семейных взаимоотношениях. Ребенок должен быть вовлечен в повседневные дела (помыть посуду, самостоятельно приготовить завтрак, вытереть пыль,

убрать кровать и так далее), как и остальные члены семьи, и должен выполнять их — это разумеется само собой.

12. Воспитатель, лишаящий ребенка свободы действий, убивает естественные силы его развития. Это касается гиперопеки, которой грешат многие родители, и постоянного принуждения (к учебе, к игре на скрипке и так далее). У ребенка должно быть личное время для занятий, которые ему по душе. Детям от природы свойственно стремление к общению, росту и развитию, положительной самооценке и свободе. Нельзя лишать детей радости поиска и познания. В противном случае ребенок оказывается не подготовленным к выбору своего пути, дела своей жизни.

13. «Детских» игр не бывает. Даже самым занятым родителям необходимо выделять время для совместного времяпрепровождения с детьми. В течение этого времени необходимо жить в мире ребенка, с его фантазиями, интересно беседовать, играть, шутить, смеяться. В эти моменты важно общаться на равных. Игра детей с родителями готовит малыша к жизни. Через игру ребенок осознает, что его не всегда ждет успех, а для достижения цели необходимо работать, думать и много знать.

14. Общий контакт с ребенком складывается из накопления многих случаев понимания родителем его повседневных переживаний. Необходимо на равных и доброжелательным тоном поговорить, подумать и поискать варианты выхода из неприятной ситуации, какой бы пустяковой она ни казалась. Ребенок должен понимать, что родители действительно слушают, понимают и принимают его беспокойство. Понимание личных переживаний детей — главное условие хороших и доверительных отношений с ними.

15. Дети очень строгие и чуткие судьи. Они очень плохо переносят несправедливость, неискренность, нечестность, глупость и грубость взрослых. Все дети мечтают об идеальных родителях, но только самые маленькие считают таковыми своих папу и маму. Очень скоро они начинают объективно оценивать и часто разочаровываются. Ребенок всегда с пристрастием наблюдает, делают ли сами родители то, что требуют от него. В нашей стране

традиционный подход к воспитанию ребенка, который передается из поколения в поколение еще с советских времен, предполагает, что если ребенок не делает, что говорят, его нужно наказать, грубит — отругать, обижен — свалить всю вину на него. Суть же всех принципов воспитания Юлии Гиппенрейтер заключается в гуманном подходе к детям и принятии во внимание всех их интересов и потребностей.

Как помочь эмоциональным детям?

(Тревожные, агрессивные, гиперактивные дети)

Эмоциональное развитие ребёнка начинается с первых мгновений беременности матери, и даже ещё раньше. Ведь хроническая усталость, семейные неурядицы и прочее уже подготовили негативную почву для эмоциональных проблем ребёнка. Процесс рождения, первые минуты, месяцы жизни определяют многое в эмоциональной сфере мальчика или девочки. И очень важно, если в семье единый стиль воспитания. Тогда ребёнку не придётся разрываться в выборе своих действий, не нужно будет приспособливаться и ловчить. При авторитарном, командном стиле воспитания, у детей чаще всего наблюдается склонность к вранью, упрямству и даже мелкому воровству. Эмоциональность ребенка определяется и наследственным фактором (на кого похож ваш малыш?).

Некоторые дети эмоциональны внешне (шумные, плаксивые), иные внутренне эмоциональны (боязливые, тревожные), но тем и другим сложно справляться со своими эмоциями. Крики и наказания со стороны взрослых лишь усиливают проблемы у детей. Что же делать?

Прежде всего, необходимо попытаться понять своего ребёнка, понять что с ним происходит, что он чувствует, думает. Когда родители в конфликтах проговаривают своё понимание детям, ситуация значительно меняется. Например: «Я тебя понимаю, ты сейчас чувствуешь (печаль, радость, страх...) или хочешь (играть, гулять, кричать...), но ты пойми и меня, я чувствую...». После этого останется только предложить ребёнку альтернативу или ограничить эмоциональные проявления во времени. Для этого на помощь приходит игрушка (лучше всего звуковая). Например: «Ты ещё немного поиграешь, а когда зайчик тебя позовёт, игра закончится».

Таким образом, убирается агрессия, направленная на взрослых, и родителям легче быть более последовательными в требованиях. А когда последовательности нет, т.е. если сегодня вы сказали да, а завтра нет, не

объясняя причин, или после детских приставаний вы сдались, тогда можете считать, что ребёнок начнёт вами манипулировать, искать новые кнопки.

Что делать, если такое уже случилось и ребёнок путает можно и нельзя? На помощь приходит игра «Солнышки», - в которую родители могут поиграть с детьми дома (жетонная терапия).

Красиво оформляется лист бумаги или блокнот. Детям предлагается вступить в игру: «Ты у нас совсем большой, многое можешь делать самостоятельно (необходимо перечислить 2-3 положительных качества ребёнка), но, например, убирать игрушки у тебя ещё не совсем получается» (объясняется как надо убирать). Можно формировать любое другое желаемое взрослым качество, назвав его ребёнку.

Мы будем рисовать солнышки, когда ты поиграешь, и сам правильно уберешь игрушки. Если у тебя будет более двух солнышек (затем количество увеличивается), то в конце получишь сюрприз, (детям не объясняется, что именно, но в качестве сюрприза используются нематериальные ценности)

Например: игра с папой, чтение любимой сказки, просмотр мультфильма, разрешение лечь спать на 16 минут позже и др. Сюрприз обязателен! Когда одно качество сформировано (сроки индивидуальны), тогда можно приступать к формированию другого.

Родителям перед проведением такой игры рекомендуется выяснить, чего же хотят от ребёнка, каким его видят в будущем папа, мама, бабушка, дедушка. Некоторым семьям это удобно делать в письменном виде.

Возможно, каждая семья сама выберет общий, единый образ-мечту для ребёнка.

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждаются в двигательной активности. Можно использовать агрессивные игры («Злая-добрая кошка», «Упрямая подушка», «Минута шалости» и др.) Кроме того, необходимо обучать их расслаблению, релаксации, так и постоянные зажимы у детей (агрессивные или тревожно-боязливые) могут приводить к психосоматическим заболеваниям.

В играх, как и в требованиях, желательно быть последовательными и систематичными. Если родителям не хватает предложенных психологических приёмов, или что-то не получается необходимо почувствовать свой путь, найти свои интересные решения. Собственная интуиция родителей может подсказать удивительные психологические техники. Например, мама ребёнка, страдающего от перевозбуждения перед сном, придумала игру в «Бессонницу». Поглаживая тёплыми ладонями по телу малыша, мама собирала «бессонницу», а затем выбрасывала её, прогоняя прочь, т.е. в игровой форме проводилась релаксация ребёнка.

Однако прежде чем применять свои педагогические находки, рекомендую родителям посоветоваться с профессиональным психологом. Так как иногда родительское творчество вместо положительных результатов приносит отрицательные. Например, в семье, где с гиперактивным ребёнком использовалась игра «Солнышки», родители добавили «тучки» (как элемент наказания), ребёнку стало нравиться получать «тучки».

И действительно, с точки зрения детской психологии, обращать на себя внимание ребёнку легче негативным поведением. А быть «хорошими» трудно и не так уж весело. Поэтому психологи рекомендуют только позитивные подкрепления, поощрения (в речи - «Если сделаем так, то будет ещё лучше», в действиях – обнять, погладить; в сюрпризах)

Родительская любовь поможет ребёнку справиться с любыми трудностями.

Детские страхи

Ребенок окружен неизвестными предметами, некоторые из которых могут пугать и вызывать ужас. Детские страхи – как избавиться от них малыша?

От родителей довольно часто приходится слышать: «Ничего не бойся», «Это совсем не страшно», «Такого не может быть». Если за этими словами не следует объяснения, почему это не должно быть страшно и как не бояться – ребенок от страха не избавляется. С возрастом большинство страхов, например, один из самых распространенных – боязнь находиться в темноте, как правило, исчезают. Но случается, что детские фобии перерастают в серьезную проблему и уже во взрослой жизни мешают человеку.

Детские психологи говорят о трех моментах, позволяющих ребенку справиться с переживаниями это: объяснение ситуации и ее предугадывание, последовательный опыт и нахождение рядом человека, который в состоянии помочь.

Важно, чтобы в состоянии страха ребенок знал, что вы рядом. Например, проснувшись ночью в темноте и испугавшись, но увидев вас рядом спящим на кровати, малыш, скорее всего, обнимет вас и тоже постарается уснуть. Ощущая присутствие родителей физически, ребенок избавлен от тревожного чувства опасности.

Боязнь чего-то нового присуща не только детям, но и взрослым. Поездка куда-либо, первый поход в школу или детский сад, переезд в новый дом или город вполне закономерно вызывают чувство тревоги любого человека.

В поездку возьмите мягкие игрушки малыша, переезжая в новое место, пообещайте по возможности ездить в старый двор или город как можно чаще, отправляя чадо в школу или детский сад расскажите о том, как весело прошли ваши школьные годы, как вы встретили в детском саду своего первого друга.

Весьма распространенный страх – боязнь потерять родителей. Поэтому, отправляясь в командировку или отправляя малыша на отдых к бабушке, позаботьтесь о том, чтобы он всегда имел возможность с вами связаться. Сами тоже звоните часто. Пусть горечь расставания и страх разлуки будут несколько

скрашены обещанием купить мишку или привезти из поездки что-нибудь вкусненькое.

Не стоит экспериментировать и пытаться «приучить ребенка не бояться» — оставлять его в темной комнате, если он боится находиться без света. Этим вы еще больше напугаете малыша, последствия могут быть весьма печальны: заикания, отклонения в развитии, детский энурез. Не кричите на ребенка, даже если его, на ваш взгляд, глупые страхи, выводят вас из себя. Постарайтесь спокойно объяснить, что бояться не стоит и почему.

Не ругайте малыша за его фобии: страх – это неконтролируемая эмоция и все, чего вы можете добиться руганью – это твердая убежденность ребенка в том, что даже родителям нельзя верить.

Говорите о его страхах, обсуждайте, что его беспокоит. Ваша задача – понять, что послужило причиной фобии и научить ребенка преодолевать ее.

Если замечаете первые признаки паники, старайтесь тут же переключить внимание, занять малыша, постоянно разговаривайте с ребенком, не давайте ему закрыться, если чадо боится спать без света – это не значит, что вся семья отныне должна круглосуточно не выключать освещение.

Если ребёнок перебивает взрослых

Уважаемые папы и мамы! Ваш ребёнок часто перебивает вас, вступает в общение взрослых в самый неподходящий момент? Явление нередкое, досадное, приводящее к конфликтам между детьми и родителями.

Как предотвратить проблему, как справиться, если проблема уже есть?

- Даже если обсуждаемая проблема очень важна для вас, отвлекитесь от вашего разговора («Извините») и скажите своему ребёнку: «Я слушаю тебя».

- Если вы точно знаете, что в сообщениях ребёнка нет ничего срочного, измените фразу: «Я обязательно выслушаю тебя, как только закончу разговор с ...» или «Ты уверен, что твоё сообщение не может подождать?» Обратите внимание: в любом случае главным является ребёнок, даже если до этого вы разговаривали со своим начальником.

Ещё одна сторона этого явления: скорее всего, ребёнок неслучайно постоянно перебивает вас. Возможно, ему недостаточно внимания и невольный свидетель его обращения к вам- своеобразный гарант внимания, пусть даже в отрицательном смысле.

- Много проблем вызывает перебивание во время общих разговоров, например на занятиях. Возможно, причина- в искренней заинтересованности всех темой разговора и «от избытка сердца говорят уста». В этом случае правильнее сказать: «Я понимаю, что вам очень интересно и всем хочется сказать. Давайте договоримся: начнёт тот, у кого в руках кубик (авторучка)». Предмет в руках-дополнительный тройной стимул- признак законной очерёдности, помощник свободного высказывания и реализованное право самостоятельно выбрать следующего говорящего.

- Перебивание может быть признаком утомления и крайней незаинтересованности вашими словами и действиями.

- Если всё дело в этом, нужны не дисциплинарные меры, а признание: «Я чувствую, что вы немного устали. Наверно, я долго говорила. Давайте поменяемся- вы зададите мне вопросы. Или вы дадите мне задание, а я

постараюсь его выполнить».

Ребенок кусается! Что делать?

Многие дети в возрасте 2-3 лет проходят «кусачий» период, когда они либо сами кусают других деток в садике, либо становятся жертвами другого «кусаки». Почему дети кусаются, и как должны родители и воспитатели относиться к этому, прямо скажем, больному вопросу?

Любой ребенок в возрасте 2-3 лет, посещающий детский сад, хоть раз вернулся домой со следами чьих-нибудь зубов на теле. Маленькие дети кусаются, это факт. Иногда следы зубов видны только во время переодевания, они не бросаются в глаза и родители порой их не замечают. Иногда они выглядят, как зловещие часы на детской ручонке или спине.

Если ребенок уже говорит и может назвать имя обидчика, на этом «следствие» завершается. Вы идете в садик и грозно требуете примерно наказать обидчика. Несмотря на то, что речь идет об очень распространенном явлении, вопрос о том, как должны реагировать родители в таком случае, остается открытым.

Нормально развивающиеся дети почти всегда кусаются на каком-либо этапе своего развития. Впервые это может проявиться в полгода, пик же приходится на возраст 2-3 лет. В этом возрасте, который не зря считается «бунтовским», ребенок старается выделиться среди прочих людей, проявить свою индивидуальность.

В этих целях ребенок порой проявляет агрессию, в том числе и укусы. Когда родители бурно реагируют, ребенка это только радует, ибо в эти минуты он чувствует себя индивидуумом, способным вызвать сильные эмоции.

Причины поведения

Тому, что дети «пробуют на зуб» не только игрушки, но и других людей, существует несколько причин. Первая - желание приблизиться к окружающим и вступить с ними контакт. В раннем возрасте рот является одним из главных органов, помогающих ребенку в исследовании мира.

Вторая причина связана с сильными отрицательными эмоциями – ребенок кусает, когда он очень зол и раздражен. В детских садах нередко встречаются

маленькие дети, которые не в состоянии совладать с вспышками гнева, например, если у них отбирают игрушку. Малыш еще не умеет выразить отрицательные эмоции словами.

Ребенок понимает, что его обидели, что произошел акт агрессии. Ответить не может, и часто выражает свои эмоции, кусая обидчика..

Очень активные дети могут просто скучать в тесном пространстве комнаты - достаточно вывести их на двор, чтобы они стали гораздо менее агрессивными.

Когда же родителям следует обращаться к психологу по поводу кусающегося ребенка? В большинстве случаев спешить не стоит. Такое поведение проходит с возрастом, и зачастую не требует никакого профессионального вмешательства. Если малыш иногда кусается, но обычно он весел, играет, рисует и смеется, нет причин для волнения.

Но если ребенок большую часть времени беспокоен, не может сосредоточиться, часто плачет, постоянно агрессивен без причины и очень часто кусается – имеет смысл обратиться к психологу.

Что делать?

- Прежде всего, постарайтесь предупредить агрессивные действия со стороны ребенка по отношению к другим. Если вы заметили, что ребенок начинает сердиться, нервничать, спорить переключите его внимание на что-нибудь другое, отвлеките его.

- Если кусается ребенок, который не умеет еще говорить, необходимо озвучить его поведение, для того, чтобы он запомнил его название, сказав: «Ты кусаешься!». Далее скажите: «Нельзя кусать людей, никогда так больше не делай!», "Кусать можно только яблоки". Затем переключите внимание ребенка на что-то для него интересное.

- Если вам не удалось предупредить агрессивное поведение ребенка, вам необходимо в этом случае остановить дальнейшее проявление агрессивных действий со стороны ребенка. Для этого осторожно, без резких движений обнимите его.

- Если ребенок укусил или ударил вас – скажите ему безразличным тоном: «Мне больно. Я очень сержусь, когда меня кусают».

- Утешьте пострадавшего, проявите к нему сочувствие на глазах укусившего его ребенка. Таким образом, ребенку подается пример того, как нужно выражать сочувствие. Дайте возможность ребенку загладить свою вину, предложите ему наложить пластырь на место укуса, извиниться, нарисовать рисунок и подарить пострадавшему.

- Если ребенок укусил вас, или укусил другого ребенка, то ни в коем случае нельзя кричать или бить его. В момент, когда дети кого-то кусают, их переполняет чувство злости. Он не способен осознавать то, что он делает. Приказывая ребенку, при этом не дав ему успокоиться, вы спровоцируете у него еще большую вспышку ярости. Помните, остановленные агрессивные действия ребенка, могут привести к тому, что не выплеснувшиеся негативные эмоции останутся в ребенке и рано ли поздно проявят себя, найдут выход.

- Любите своего ребенка не только, когда он послушен и ласков, но и когда он находится в состоянии гнева.

- На развитие личности ребенка, формирование у него положительных качеств влияет правильно избранный родителями стиль семейного воспитания, общения с ребенком.

- Чтобы ребёнок перестал кусаться ему потребуется ваша помощь. Для принятия правильного решения, что делать, если ребенок кусается, необходимо, прежде всего, выявить причину. Выявив причину и определив, почему ребенок кусается, нужно немедленно приступить к принятию мер по ее устранению кусания, для того, чтобы подобное агрессивное поведение не закрепилось и не вошло в привычку у ребенка.

Агрессивный ребенок. Что делать?

Ваш ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками? Не торопись ругать и наказывать! Психологи говорят, так дети реагируют на недостаток внимания, на глубокую внутреннюю проблему. Маленький ребенок еще не способен к самоанализу, он не в состоянии понять, что его беспокоит. Он может только реагировать. Постарайтесь показать, что Вы на его стороне - обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы утомиться. Кроме того, такие объятия выполняют несколько важных функций: для ребенка это означает, что вы способны выдержать его агрессию, а, следовательно, его агрессия может быть сдержана и он не разрушит то, что любит; ребенок постепенно усваивает сдерживающую способность и может сделать ее внутренней и таким образом контролировать свою агрессию сам. Позже, когда он успокоится, вы можете поговорить с ним о его чувствах. Но, ни в коем случае не стоит читать нравоучения при таком разговоре, просто дайте понять, что готовы его выслушать, когда ему плохо. Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства. Предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. В тоже время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать совет или оказать помощь. У ребенка должна быть своя территория, своя какая-то сторона жизни, вход на которую взрослым позволен только с его согласия. Даже трехлетнему ребенку необходимо личное пространство.

В помощь борьбе с агрессией:

1. Сказкотерапия. Активно применяется на студиях «Театр», входит в плановые занятия по развитию речи в средней группе. Ребенку, проявляющему агрессию, предоставляется возможность самому сочинить сказку с собственным участием. Используя картинки, вырезанные из журналов, или фотографии самого ребенка, создается ситуация, в которых ребенок ведет себя достойно и заслуживает похвалу. Занятия проводятся в период, когда дети

спокойны, не возбуждены – после тихих игр, после приема пищи. Когда у ребенка эмоциональный кризис, успокоить его нелегко.

2. Ролевые игры. В них ребенок проигрывает свою агрессию, преодолевает ее, учится испытывать жалость, сострадание. Дети представляют, что они глядят птичку, собаку. Воспитатель или родитель рассказывает, какая она маленькая, беззащитная. Или превращается в злого и сердитого короля топает ногой, корчит гримасы. Потом король рисует солнышко, слушает приятную музыку и становится добрым.

3. Релаксирующая гимнастика. Дети вместе с педагогом выполняют растягивающие упражнения, упражнения на расслабления и напряжение разных мышц, дыхательную гимнастику. Упражнения помогают детям почувствовать уверенность в себе, избавиться от напряжения, преодолеть страх и тревожность. Релаксирующей гимнастикой завершаются занятия по физкультуре. Ее элементы присутствуют в утренней зарядке.

4. Арт-терапия. Дети передают свое эмоциональное состояние при помощи кисти и красок, избавляются от агрессии. Педагог может подсказать, как сделать рисунок из темного и мрачного веселым и светлым, какие цвета добавить. Арт-терапевтические занятия способствуют более ясному, тонкому выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, с одной стороны, а также творческому самовыражению — с другой.

Капризы и упрямство

Прежде чем приступить к рассмотрению темы "Капризы, упрямство и способы их преодоления", необходимо определить область этой темы, т.е. поставить её в определённые рамки. Капризы и упрямство рассматриваются как составляющие отклоняющегося поведения, наряду с:

1. Непослушанием, выражающемся в непослушании и озорстве
2. Детским негативизмом, т.е. неприятием чего-либо без определённых причин.
3. Своеволием
4. Недисциплинированностью

Все выше перечисленные формы отклоняющегося поведения различаются лишь по степени социальной опасности, а также зависят от возрастных и индивидуальных особенностей личности ребёнка.

Понятия "капризы и упрямство" очень родственные и чёткой границы провести между ними нельзя. И способы преодоления капризов и упрямства одинаковы, но об этом позже.

УПРЯМСТВО – это психологическое состояние, очень близкое к негативизму. Это отрицательная особенность поведения человека, выражающаяся в необоснованном и нерациональном противодействии просьбам, советам, требованиям других людей. Вид упорного непослушания, для которого нет видимых мотивов.

Проявления упрямства:

- в желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы.
- выступает как психологическая защита и имеет избирательный характер, т.е. ребёнок понял, что совершил ошибку, но не хочет в это признаваться, и поэтому "стоит на своём".

Упрямство может стать чертой характера, если не принять меры к его преодолению. С течением времени оно порождает детскую лживость, может привести к расстройству нервной системы, неврозам, раздражительности. Если

такие проявления, ещё в дошкольном возрасте, из реактивных состояний переходят в хронические, то возникает начальная стадия педагогической запущенности.

О капризах мы не будем много говорить, т.к. вся информация во многом пересекается с вышесказанным.

КАПРИЗЫ - это действия, которые лишены разумного основания, т.е. " Я так хочу и всё!!!". Они вызываются слабостью ребёнка и в определённой степени тоже выступают как форма самозащиты.

Проявления капризов:

- в желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы.

- в недовольстве, раздражительности, плаче.

- в двигательном перевозбуждении.

Развитию капризов способствует неокрепшая нервная система.

Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности:

1. Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.

2. Как правило, эта фаза заканчивается к 3,5- 4 годам. Случайные приступы

3. упрямства в более старшем возрасте – тоже вещь вполне нормальная.

4. Пик упрямства приходится на 2,5- 3 года жизни.

5. Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.

6. Девочки капризничают чаще, чем мальчики.

7. В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых детей – до 19 раз!

8. Если дети по достижению 4 лет всё ещё продолжают часто упрямятся и капризничать, то, вероятнее всего речь идёт о " фиксированном упрямстве", истеричности, как удобных способах манипулирования ребёнком

своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребёнка, нередко ради своего спокойствия.

Что могут сделать родители для преодоления упрямства и капризности у детей:

1. Не предавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.

2. Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.

3. Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребёнку – это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки ещё сильнее его возбуждают.

4. Будьте в поведении с ребёнком настойчивы, если сказали "нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.

5. Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.

6. Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: "Посмотрите, какая плохая девочка, ай-яй-яй!". Ребёнку только этого и нужно.

7. Постарайтесь схитрить: "Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка)!". Подобные отвлекающие манёвры заинтересуют капризулю и он успокоится.

8. Исключите из арсенала грубый тон, резкость, стремление "сломить силой авторитета".

9. Спокойный тон общения, без раздражительности.

10. Уступки имеют место быть, если они педагогически целесообразны, оправданы логикой воспитательного процесса.

Следующие моменты очень важны в предупреждении и в борьбе с упрямством и капризами. Речь пойдёт о гуманизации отношений между

родителями и детьми, а именно о том, в каких случаях ребёнка нельзя наказывать и ругать, когда можно и нужно хвалить:

1. НЕЛЬЗЯ ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО:

- достигнуто не своим трудом.
- не подлежит похвале (красота, сила, ловкость, ум).
- из жалости или желания понравиться.

2. НАДО ХВАЛИТЬ:

- за поступок, за свершившееся действие.
- начинать сотрудничать с ребёнком всегда с похвалы, одобрения.
- очень важно похвалить ребёнка с утра, как можно раньше и на ночь тоже.
- уметь хвалить не хваля (**пример:** попросить о помощи, совет, как у взрослого). О наказаниях необходимо остановиться более подробно.

1. НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ И РУГАТЬ КОГДА:

1. ребёнок болен, испытывает недомогание или оправился после болезни т.к. в это время психика ребёнка уязвима и реакция непредсказуема.
2. когда ребёнок ест, сразу после сна и перед сном.
3. во всех случаях, когда что-то не получается (**пример:** когда вы торопитесь, а ребёнок не может завязать шнурки).
4. после физической или душевной травмы (**пример:** ребёнок упал, вы ругаете за это, считая, что он виноват).
5. когда ребёнок не справился со страхом, невнимательностью, подвижностью и т.д., но очень старался.
6. когда внутренние мотивы его поступка вам не понятны.
7. когда вы сами не в себе.

7 ПРАВИЛ НАКАЗАНИЯ:

1. наказание не должно вредить здоровью.
2. если есть сомнения, то лучше не наказывать (**пример:** вы не уверены, что проступок совершил именно ваш ребёнок, или вы сомневаетесь в том что совершённое действие вообще достойно наказания, т.е. наказывать "на всякий случай" нельзя).

3. за 1 проступок – одно наказание (нельзя припоминать старые грехи).
4. лучше не наказывать, чем наказывать с опозданием.
5. надо наказывать и вскоре прощать.
6. если ребёнок считает, что вы несправедливы, то не будет эффекта, поэтому важно объяснить ребенку, за что и почему он наказан.
7. ребёнок не должен бояться наказания.

Конечно, использовать все правила и необходимые условия в своём семейном воспитании очень сложно, но вероятно каждый родитель выберет из всего выше перечисленного недостающую часть, тем самым, дополнив уже выработанную стратегию воспитания в вашей семье.

Агрессивный ребёнок

Злой, агрессивный ребёнок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, "гроза" дворов, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокоятся до тех пор, пока взрослые не "взорвутся", а дети не вступят в драку. Например, такой ребёнок будет сознательнее одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит её крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребёнка единственный механизм "выхода" психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

В нашей жизни, к сожалению, происходит много событий, которые сами по себе могут ожесточить, озлобить, довести до отчаяния и вызвать негативные переживания. Дети чётко улавливают настроения окружающих. Поэтому родителям не стоит при ребёнке допускать обсуждение неприятностей, смотреть передачи про катастрофы и фильмы про убийство и безысходность, оценивать отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в "исполнении" ребёнка. Взрослые не должны удивляться, почему их ребёнок слово в слово повторяет их ругательные выражения, находится в позиции постоянного сопротивления и неприятия окружающих его людей и событий. Если вы стали замечать, что ваш ребёнок наэлектризован злостью, обзывается,

дерётся, обижает и жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это задать себе вопросы:

- Когда это началось?
- Как ребёнок проявляет агрессию?
- В какие моменты ребёнок проявляет агрессию?
- Что явилось причиной агрессивности?
- Что изменилось в поведении ребёнка с того времени?
- Что на самом деле хочет ребёнок?
- Чем вы реально можете ему помочь?

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с агрессией своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

Обнаружив у своего ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников (братья, сёстры), а также с друзьями своего ребёнка.

Самое главное – попробуйте раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.

"ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ"

(для детей с 4 лет)

Каждому участнику даётся "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".

"ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ"

(для детей с 4 лет)

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

Примечание: взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

"ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС "МОЖНО"

(для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.

Примечание: "часы" можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

"ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ"

(для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа:

"А-а-а", "Ура!" и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

Примечание:

- Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.
- После каждого штурма "болельщики" издают громкие крики одобрения и восхищения: "Молодец!", "Здорово!", "Победа!" и т.д.

"ШТУРМ КРЕПОСТИ"

(для детей с 5 лет)

Из попавшихся "под руку" небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги и т.д. – всё собирается в одну большую кучу). У играющих есть "пушечное ядро" (мяч). По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – "крепость" - не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

"РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ"

(для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а ... овощами: "Ты – огурец", "А ты – редиска", "Ты – морковка", "А та – тыква" и т.д.

Примечание: Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

"ПО КОЧКАМ"

(для детей с 5 лет)

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – "лягушки", живущие на болоте. Вместе на одной "кочке" капризным "лягушкам" тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: "Ква-ква, подвинься!" Если двум "лягушкам" тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в "болото" соседку, и та ищет себе новую "кочку".

Примечание: взрослый тоже прыгает по "кочкам". Если между "лягушками" дело доходит до серьёзного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

"ЖУЖА"

(для детей с 6 лет)

"Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. "Жужа" терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за "обидчиками" вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Примечание: взрослый следит за формой выражения "дразнилок". Они не должны быть обидными и болезненными семье.

Как победить застенчивость

Цель: расширить представления родителей о способах и методах преодоления застенчивости.

Можно ли ребенку справиться с застенчивостью и как это сделать?

Проанализируйте свое отношение к ребенку. Безусловно, вы любите его. Но всегда ли вы выражаете эту любовь в реальном поведении? Часто ли вы говорите своему малышу о том, как сильно вы его любите? Любите просто так, ни за что. Взгляните на ситуацию в семье глазами ребенка. Может ему не хватает выражения вашей любви, похвалы, поддержки? Ведь мы так часто обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, и не замечаем их достижений. Хороших поступков. Застенчивые дети доставляют родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким детям оно требуется в большей мере. Они не заявляют об этом открыто, но потребности у них в доброжелательном внимании, уважении к своей личности у них развиты сильно. Без удовлетворения этих потребностей у ребенка не закладывается тот фундамент, который лежит в основе его развития, - доверие к людям, позволяющее активно и безбоязненно входить в окружающий мир, творчески его осваивать и преобразовывать его. Взрослый должен воспитать в себе умение быть внимательным к ребенку не только в том случае, когда тот обращается за помощью и поддержкой, но и тогда, когда она, на первый взгляд ему не нужна.

Следующая задача - помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. Застенчивый ребенок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая что-то вместе с ребенком, выразите уверенность в том, что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете трудности. Если вы видите, что ребенок слишком сосредоточен на оценке и это тормозит его действия, отвлеките его от оценочной стороны деятельности. Здесь вам помогут игровые приемы и юмор. Обыграйте

ситуацию, внесите в нее элемент воображения. Например, если ребенку не удастся собрать фигурку из «Лего», сделайте их одушевленными и наделите вредным характером, который мешает ребенку справиться с задачей.

Следует помнить, что застенчивые дети очень осторожны и побаиваются нового. Они в большей степени, чем их незастенчивые сверстники подвержены соблюдению правил, боятся их нарушить.

У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребенка, его непосредственность, любознательность. Не считите за кощунство совет – иногда нарушить правила, ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха наказания, от чрезмерной скованности. Почти любое, на первый взгляд «неправильное» желание ребенка можно обыграть и превратить в интересное и полезное занятие. Не бойтесь того, что ребенок перестанет быть дисциплинированным. Далеко не всегда ограничения приносят пользу для развития. Напротив, чрезмерные ограничения оказываются причиной детских неврозов.

Раскрепощению эмоциональной сферы. Лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры – пантомимы, например, такие как «Угадай эмоцию», «Где мы были, не расскажем, а что видели – покажем», «Кто к нам пришел», «Куклы пляшут», и др. Желательно, что бы в игре участвовали несколько взрослых и детей.

Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ваш ребенок, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них. Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребенке, приписывая ему свои переживания, они становятся открытыми для разговора о себе.

Все игры должны оканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие и облегчение. Опыт новых отношений со взрослыми и

сверстниками, приобретенный в игре, поможет им лучше справляться с реальными жизненными ситуациями.

Как готовить ребенка к поступлению в детский сад

Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно в ближайшее время, поскольку колебания родителей передаются детям.

Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму дошкольного учреждения, формировать у ребенка привычку вовремя ложиться спать и вовремя вставать, принимать пищу и бодрствовать по часам. Планомерно, постепенно подводите ребенка к четкому его выполнению. Организм ребенка раннего возраста достаточно пластичен, поэтому перестройка ритмов сна и бодрствования происходит в течение недели. Чтобы ребенку было легче просыпаться по утрам, включите бодрящую музыку или приходите будить его вместе с любимой игрушкой.

Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить данную привычку и предоставить ему возможность уснуть самостоятельно. Ломка сложившихся стереотипов при укладывании спать приводит адаптирующегося ребенка к негативным реакциям. Поэтому лучше это сделать в домашних условиях, не торопясь, постепенно, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

Пребывание ребенка в дошкольном учреждении предполагает трехразовое питание, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность детского организма. Однако не все дети хорошо едят в детском саду. Это связано, прежде всего, с изменением рациона детского питания. Поэтому следует пересмотреть меню, приучать детей есть разнообразные блюда, ежедневно употребляя супы, каши.

Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушкой поможет ребенку отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров. Частые ОРВИ, острые инфекционные, хронические, соматические, врожденные заболевания относятся к анамнестическим факторам риска, осложняющим адаптацию ребенка к ДОО. Если ваш ребенок подвержен чему-либо, то необходимо заранее проконсультироваться у участкового врача и как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте детские парки, площадки, берите с собой в гости. Наблюдайте, как он себя ведет: легко находит общий язык с окружающими, хочет общаться или, наоборот, замкнут, застенчив, робок, конфликтен в общении. Учите ребенка общению с окружающими людьми: как подойти, познакомиться с детьми, предложить свои игрушки, спросить что-либо, поблагодарить, попросить и т.д., что при этом надо сказать. Называйте других детей в присутствии ребенка по именам. Спрашивайте его дома о знакомых детях: Диме, Анжеле, Саше, Оле и т.д. Поощряйте обращение ребенка к другим людям за помощью и поддержкой, а также любой другой вид общения с окружающими в вашем присутствии.

Готовьте ребенка к временной разлуке с близкими людьми, внушайте ему, что он уже большой и должен обязательно ходить в детский сад, — все дети ходят, что в детском саду очень хорошо, интересно. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, что они делают, чему учатся.

Заранее познакомьте ребенка с воспитателями и детьми группы. Не отдавайте ребенка в детский сад в период «кризиса трех лет».

Если родителям удастся приблизить домашний режим к режиму дошкольного учреждения, сформировать у ребенка навыки самообслуживания, умение общаться со сверстниками, занять себя, то адаптационный процесс будет для него менее болезненным.

Полезные советы родителям в период адаптации ребенка к ДОО

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

• Старайтесь не нервничать, не доказывать свою тревогу накануне его поступления в ДОУ.

• В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

• Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.

• Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.

• Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

• На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.

• Одевайте ребенка в детский сад в соответствии с температурой воздуха в группе. Обращайте внимание на аккуратность и опрятность его внешнего вида.

• Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

• Будьте терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях оставьте дома.

• Выполняйте предписания врача, советы и рекомендации педагога.

• Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.

• Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез - это может быть вызвано просто плохим настроением.

Первая помощь при детской ревности. Ждем малыша.

Счастливая супружеская пара после рождения своего первенца окружает его заботой и любовью. Всеобщее внимание, гордые взгляды взрослых на достижения малыша, придают ему уверенности. Он растет быстро, понимая, что является общим любимцем. Родители с ним играют, в определенные моменты балуют, часто позволяют даже манипулировать собой и уступают определенными своими принципами. Это ли не лучший период детства.

Со временем, у друзей рождаются братик или сестричка, и сам ребенок начинает просить маму и папу родить ему, чтобы было с кем играть ...

Ребенок с нетерпением ждет с родителями это событие, слушает мамин животик, разговаривает с малышом и вот наступает тот волнующий момент, когда в семье раздается еще один детский голосок. Озабоченные взрослые начинают чрезмерно беспокоиться о новом малыше. Именно в этот момент у первенца начинают зарождаться зернышки ревности.

Понятно, что младший ребенок требует больше внимания и заботы, но старшему трудно это принять. Ведь до этого момента первенцу принадлежало все: и свободное время родителей, и любовь, а здесь нужно сразу повзрослеть и в некоторые моменты отойти на второй план.

Именно второстепенные роли начинают вызывать **ревность у ребенка**. Он перестает слушать взрослых, постоянно капризничает, могут возникнуть проблемы в детском саду или школе. Часто обвиняет родителей, в том, что они больше любят младшего.

Трудно и взрослым найти золотую середину во взаимоотношениях. Ведь они не перестали любить старшего ребенка, просто теперь у них двое детей и нужно учиться все делить между ними обоими.

Как помочь ребенку справиться с ревностью:

- 1) Желательно, еще до рождения малыша проводить беседы с ребенком, рассказывая, как он сможет играть с малышом, когда тот подрастет, какие преимущества дает ему то, что он старше.

2) При первой встрече, в роддоме, можно старшему ребенку дать подарок от имени младшего, это поможет начать общение детей с положительных моментов.

3) Старшему ребенку нужно признание его значимости, поэтому нужно постоянно хвалить его за помощь маме в уходе за младшим и о выполнении поручений.

4) Стоит ввести правило: время старшего ребенка, это период, когда мама откладывает все дела и играет, гуляет только с первенцем (и никаких телефонных разговоров или просмотра социальных сетей). Это время где главную роль играет ребенок и его интересы. Причем на этом стоит акцентировать внимание: «Это только наше время, когда мы можем делать то, что хочется тебе ...».

5) В вечернее время родители могут уделять время обоим детям, пока мама с меньшим, папа играет или смотрит мультфильмы со старшим.

6) Можно перед сном рассказывать ребенку о том, как он был маленьким, что делал, как взрослые радовались его рождению. Сейчас, ребенок может считать, что его не любили и не ухаживали, как сейчас за малышом. Проводя такую параллель, взрослые помогают эмоционально приблизиться деткам друг к другу.

7) Если родители имеют братьев или сестер, то вместе с ребенком могут вспомнить, как чувствовали себя сами в подобных ситуациях.

8) Никогда не сравнивайте детей между собой, это негативно влияет не только на самооценку, но и на взаимоотношения между ними.

9) Даря комплимент одному, нужно найти за что можно похвалить другого ребенка, чтобы не обострять чувство конкуренции.

10) Хорошая традиция и у родителей близнецов - покупать игрушку сразу обоим детям. Но если же разница в возрасте большая, и старшему ребенку не интересно то, чем играет малыш, то можно купить подарок в соответствии с интересами - книгу, настольную игру и тому подобное. Следует избегать

ситуации, когда одного ребенка «обидели» подарком, он долго может держать эту обиду.

Родителям следует прививать детям понимание, что они всегда будут опорой друг для друга, независимо от обстоятельств. Обычно с ревностью трудно бороться, но своим понимающим, любящим отношением взрослые могут облегчить этот период для обоих детей.

Педагог-психолог Морева О. В.

Учим ребенка проигрывать

Дети сталкиваются с поражениями на разных этапах взросления. Однако обычно они не умеют проигрывать, поскольку взрослые настраивают их только на победу. В таком случае даже незначительная неудача для ребенка может превратиться в проблему. Что же делать с разочарованием, злостью, стыдом, которые появляются из-за нереализованных замыслов? Как воспитывать у ребенка умение работать над собственными неудачами, самосовершенствоваться и адекватно реагировать на поражения?

Каждый ребенок хочет, чтобы его ценили и хвалили, в частности, родители. Поэтому переживание любых собственных неудач является для него довольно болезненным. Ребенок школьного возраста не слишком эмоционально выражает реакцию на ситуацию неуспеха, сдерживается. Однако ребенок дошкольного возраста может плакать, кричать и даже вести себя агрессивно.

Первой реакцией ребенка на ситуацию неудачи является протест, ведь он прилагал усилия, старался. Именно поэтому задача родителей в таком случае - научить ребенка правильно реагировать на поражения, осознавать их и преодолевать.

Обычно родители стремятся воспитывать своего ребенка победителем, с детства настраивают его на успех, получение первенства во всех сферах жизни. Однако, иногда, ребенок ошибается, а родители не всегда готовы признать его неудачи и вместе их преодолеть.

Во время ситуаций неуспеха детей дошкольного возраста родителям следует придерживаться такой последовательности действий: предоставить возможность ребенку выразить негативные эмоции, а затем поддержать его, посочувствовать.

Основная помощь для ребенка, который переживает неудачу, - это «проговаривание» родителями его образов, то есть принятие ими его боли и страданий. Таким образом, ребенок понимает, что его услышали, признали его право на ошибку и на то, чтобы через нее расстраиваться. Также важно, чтобы

ребенок в полной мере испытал свое разочарование. Для этого не следует его успокаивать, ругать или высмеивать.

Родителям следует учить ребенка достигать цели, прилагать усилия, но не стоит требовать от него только лучших результатов. Независимо от ситуации успеха/неуспеха, ребенок должен чувствовать, что его любят и поддерживают. Если результат работы ребенка не оправдал ожиданий родителей, все равно стоит похвалить его за то, что он старался, работал.

Часто родители не могут найти общий язык с детьми только потому, что имеют разные типы темперамента. Если, например, отец - лидер во всех сферах, его сын не обязан быть таким же активным. И требовать этого от ребенка не стоит.

Отношение родителей к победам и поражениям ребенка

Каждому ребенку присущ инстинкт выживания. Поскольку его выживание зависит от родителей, он пытается делать все, чтобы им нравиться. То есть ребенок становится отражением отношения родителей к нему. Если взрослые не верят в способности своего ребенка, он это чувствует и становится пессимистом. В таком случае ему сложно достичь любой цели или выполнить даже простую задачу, потому что он заранее уверен, что у него ничего не получится.

Иногда родители бессознательно способствуют формированию у ребенка комплекса «победа при любых условиях». Во время организованных соревнований такие родители открыто демонстрируют, какое важное значение они придают победе. Ребенок понимает, что он не может просто принять участие в игре, посоревноваться, - он должен максимально «выложиться», чтобы одержать победу для родителей. Именно поэтому поражение превращается для ребенка в трагедию, которую он может переживать в течение длительного времени. В целом игра является удачным способом помочь ребенку овладеть навыками адекватного реагирования на ситуации успеха/неуспеха.

Чтобы ребенок быстрее преодолел расстройство, можно предложить ему нарисовать это чувство на бумаге. Во время рисования ребенок должен представить размер образа, его цвет, форму и тому подобное. Затем рисунок можно порвать на клочки и выбросить или уничтожить любым способом.

Итак, родителям следует учитывать, что дети перенимают их отношение как к ситуации успеха/неуспеха, так и к жизни в целом, а также копируют их поведение. Особенно сложно пережить ситуацию проигрыша ребенку дошкольного возраста, поскольку он не умеет сдерживать эмоции, не имеет навыков адекватного реагирования на поражение. Именно поэтому родителям стоит учить этому ребенка, а также высказывать ему поддержку, сопереживать.

Советы родителям по овладению детьми навыками адекватного реагирования на ситуацию успеха/неуспеха

- Предоставьте ребенку возможность самостоятельно решать сложные ситуации
- Обязательно поддерживайте ребенка чтобы он чувствовал, что вы рядом, и прислушался к вашим советам.
- НЕ высмеивайте неудачи ребенка, какими мелочными они вам не казались бы. При любых обстоятельствах оставайтесь на стороне ребенка.
- Расскажите ребенку о своих поражениях, ошибках, переживаниях, которые Вас сопровождали. Однако не следует ассоциировать свои неудачи с неудачами ребенка.
- Поощряйте ребенка к принятию позиции другого человека, к анализу собственных эмоций и т. п. Так он сможет взглянуть на себя со стороны, понять переживания других.
- Помните, что проигравший - не жертва. Не спешите утешать ребенка - возможно, он и не собирался страдать. Лучше акцентировать внимание на том, что во время игры, соревнования, конкурса всем было весело и интересно.
- Не делайте вид, будто ничего не произошло. Если после поражения ребенка никак на это не отреагировать, он может подумать, что произошло что-то настолько ужасное, что об этом нельзя даже говорить.

- Подождите, пока пройдет первое разочарование ребенка из-за поражения. После этого предложите обсудить, что на этот раз ему не удалось. Также можно проанализировать приемы, которые применяли победители.

- Не сравнивайте своего ребенка с другими, более успешными детьми или теми, кого тоже постигла неудача.

- Учите ребенка уважать чувства других. Обязательно похвалите его, если он отличился, преуспел. Однако обратите его внимание на детей, которые проиграли и поэтому расстроились. Объясните, что не стоит перед ними гордиться своей победой, лучше подбодрить их.

Тревожный ребенок

Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Как правило, она связана с будущим, на которое дети или их родители смотрят сквозь призму негативных ожиданий. Ситуативная тревога естественна и свойственна многим людям. Но если ребенок тревожится часто, если это состояние становится устойчивым, то можно говорить о потенциальной возможности формирования у него тревожного характера.

Признаки повышенной тревожности у детей

Суебливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами) или, напротив, мышечное напряжение, скованность; желание много говорить или, наоборот, напряженное молчание; трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом важной или новой для ребенка деятельности; боязнь любых, даже незначительных, перемен; неуверенность в себе, отказ от новой деятельности («Я не смогу»).

Ваш ребенок может проявлять признаки тревожности, если:

- У ребенка тонкая нервная организация, он чувствительный и впечатлительный.
- Тревожное поведение свойственно вам, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий.
- В семье происходят перемены, о которых ребенок ничего не знает, но чувствует и вынужден сам придумывать причины происходящих изменений, зачастую представляя себе реальность значительно более страшной, чем она есть.
- Ребенок привык в основном опираться только на вас. Тогда любая ситуация, в которой он может оказаться без вашего участия или поддержки, будет для него тревожащей и небезопасной.
- В вашей семье принят непоследовательный тип воспитания. Нет четких представлений о том, за что ребенок получает наказание, за что – поощрение. Нет разумного распорядка дня, традиций, ритуалов.

- Вы требуете от себя и от ребенка безупречности, идеальности, совершенства. Ребенок осознает, что не сможет соответствовать вашим высоким критериям, и начинает бояться потерять вашу любовь и расположение.

- Вы даете ребенку множество тревожных посланий: «Ты упадешь... Ты неловкий... У тебя всегда так...» В этом случае ребенок начинает воспринимать себя как неспособного справиться даже с простыми задачами.

- Вы транслируете ребенку тревожно-негативные представления об окружающем мире: «Дети все хулиганы, незнакомые люди опасны, воспитательница заругает, милиционер заберет, тебя никто не будет любить» и т.д.

- Ребенок пережил психологически травмирующее событие, с которым его психика не смогла справиться самостоятельно.

Родителям важно знать, что:

- Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справиться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.

- Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений.

- В постоянно меняющемся, развивающемся внутреннем мире ребенка и так много перемен, поэтому важна стабильность, которую ему может дать уверенность и психологическая устойчивость его родителей и основательность устройства семейной системы, последовательность в воспитании.

- Если перемены в семье неизбежны (развод родителей, переезд, болезни, смерть домашних животных), стоит поговорить с ребенком об этих событиях, принимая во внимание его возможные чувства по этому поводу (страх, злость, вину и т.п.). Отсутствие информации и непредсказуемость жизни – вечные источники тревоги.

- Тревожным детям часто трудно перейти от одной деятельности к другой (например, от игры к прогулке). Важно за какое-то время предупредить ребенка о том, что ему скоро предстоит делать, чтобы он психологически подготовился.

- Полезно обсуждать с ребенком предстоящий день, вместе с ним планировать дела.

- Ребенку необходимы положительные послания относительно его возможностей справляться с чем-то, что предстоит ему в жизни. Не критическое «Ты ошибся, значит, ты плохой», а отношение к ошибкам как к позитивному опыту. Это позволит ребенку заниматься новыми видами деятельности без сопровождающей тревоги.

- Важно формировать у ребенка адекватную самооценку. Для этого лучше всего не оценивать его (ни положительно, ни отрицательно), а интересоваться его деятельностью и ее результатами, спрашивая его самого о том, как он оценивает свою работу и почему. Не следует сравнивать ребенка с окружающими.

- Не надо заставлять ребенка делать то, что вызывает у него тревогу (например, непременно выступить на утреннике, принять участие в игре и т.п.). Подождите, пока он сам не захочет, не обретет внутреннюю готовность к каким-то действиям.

- Для тревожных детей очень полезны свободные игры на свежем воздухе, игры с творческим материалом (шишками, камушками, песком, фантиками, и т.д.), а также все виды водных процедур, кроме серьезных спортивных занятий.

- Желательно постепенно увлекать ребенка рисованием восковыми мелками и красками (причем не только кисточкой, но и пальчиками), работой с пластилином и глиной. Таким детям важно все вокруг контролировать, а работа с творческим материалом позволяет им принять непредсказуемость жизни через непредсказуемость творчества на «текущем», не строгом материале.

- Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы справимся со всем, что ни пошлет нам жизнь», то это послание

непременно будет воспринято вашим ребенком, и он также вырастет в ощущении, что он – хорош и мир вокруг интересный и разный.

Детские страхи

Детские страхи – это глубокие переживания детства, которые могут проявиться потом в более старшем возрасте. По данным исследований, каждый второй ребенок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее часто этому подвержены дети от двух до девяти лет. В этом возрасте ребенок уже многое видит и знает, но еще не все понимает, необузданная детская фантазия еще не сдерживается реальными представлениями о мире. Однако, страхи, как и другие эмоциональные расстройства в этом возрасте, скорее говорят о некотором преувеличении нормы в процессе развития, чем о чем-то аномальном. Ребёнок воспринимает большую часть информации невербально, ориентируясь на «язык» органов чувств и тела. Большинство воспринимаемой информации не осознаётся и остаётся в детском сознании на бессознательном уровне.

Если мы, взрослые, чего-то боимся и эмоционально делимся друг с другом своими переживаниями, подчас забывая, что рядом с нами - наши дети, то они улавливают всё: тревожность, напряжение, конфликты, а также очень остро чувствуют ложь. Одним из признаков возникновения страха является повышенная склонность испытывать опасения и беспокойство. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или решить проблему. Это так называемая ситуативная детская тревожность. Но бывает, что тревожность сопровождает ребенка во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. То есть становится устойчивой чертой личности. Такая личность испытывает постоянный безотчетный страх, неопределенное ощущение угрозы. Любое событие воспринимается как неблагоприятное и опасное.

Если ребенок постоянно подавлен, ему трудно устанавливать контакты с окружающими, то, скорее всего это повышенная детская тревожность. Мир воспринимается им как пугающий и враждебный. Постепенно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на будущее.

Почему возникает повышенная детская тревожность? Потому что, если дома, в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера и родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень заразительно, и ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования. Или если ребенок испытывает недостаток информации или пользуется недостоверной информацией, то он может по-своему интерпретировать то или иное событие и у него появляется тревожность. Часто бывает, что родители слишком многого хотят от своего ребенка и он постоянно должен оправдывать высокие ожидания взрослых, такой ребенок находится в ситуации постоянного напряженного ожидания и испытывает повышенную тревожность. Особенно трудно ребенку приходится, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны. Помочь ребенку снять повышенную тревожность может психолог, существуют специальные коррекционные занятия и упражнения.

Детские страхи бывают разными по своей природе: бывают страхи охранительные (защитные), нормативные (возрастные), невротические и патологические. Сначала мы рассмотрим страхи, которые называются охранительные или защитные, с помощью которых мы осознаем опасности и избегаем угрозы нашей жизни. Даже у новорожденных присутствует инстинкт самосохранения, например, при приближении большого предмета младенец откидывает голову, поднимает руки. Если же ребенок совсем ничего не боится, это тоже серьезный повод для беспокойства.

Детские страхи, которые называются нормативными или возрастными, испытывают практически все дети в определенном возрасте, и это нормально, и даже необходимо для общего развития ребенка, потому что преодолевая их, ребенок становится сильнее, более зрелым эмоционально и личностно. Главное, что нужно знать, что у детей страхи сопровождают определенный возрастной период. Так до года они выражаются в беспокойстве при громких звуках, а также связаны с отсутствием матери или ее настроением.

В 2-3 года ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача), одиночества и особенно темноты. В 3-4 года, появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться. У детей 6-7 лет может появиться страх смерти, своей или своих близких. Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.

Бывает так, что ребенок не может без проблем «перерасти» с возрастом свои детские страхи, в таких случаях ему нужна помощь взрослых и поддержка родителей и психолога.

Невротические страхи появляются в результате:
-недостаточной уверенности в себе, отсутствии адекватной самооценки и психологической защиты;
-длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, как правило, на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. Обычно, это такие страхи, как страх темноты, одиночества, животных и т.д.
-переживания какого-то страшного события (психологи говорят в таком случае о травмирующем опыте). Это может быть страшная сцена, увиденная по телевизору, или например, кто-то или что-то очень напугало ребенка, также болезненный укол или операция, поражение в соревновании и т.д.

Наиболее же вредными для психологического состояния ребенка являются патологические страхи. Они приводят к таким неблагоприятным последствиям, как невротические тики, навязчивые движения, нарушение сна, трудности в общении с другими людьми, агрессивность или, наоборот, тревожность, дефицит внимания и т.д. Страхи могут являться и симптомами серьезных психических заболеваний.

Узнав классификацию страхов, как помочь ребенку перестать бояться? Вокруг для ребенка по-прежнему таятся неизвестности и опасности, оказывается, страх можно и нужно исследовать, с ним можно познакомиться и

даже подружиться. Но как? Конечно, подойдя к вопросу с творческим настроем.

Психологи утверждают, что 90% всех страхов детей порождены семьей и более того ею же и поддерживаются, дети способны буквально считывать наши собственные страхи. Поэтому с ними и нужно работать. Отработанные в себе страхи, у детей отсеиваются автоматически.

Как же перестать бояться? Для начала страх нужно «вывести на чистую воду». Когда он разобран на составляющие и обговорен в разговорах с родителями, друзьями, знакомыми, бояться уже собственно и нечего. Пусть ваш ребенок подробно расскажет от том, какого цвета его страх, какого размера, формы, чем он пахнет и как звучит, к каком месте тела он "засел" и как он там ощущается (жар, холод, дрожь). Можно попробовать его нарисовать или вылепить. Потом можно предложить ребенку самому стать страхом, говорить от его имени, спросить чего же он хочет.

Итак, детские страхи можно нарисовать, вылепить из пластилина и даже собрать из конструктора. Можно изобразить, то, что нас пугает на одной стороне листа, а на другой нарисовать то, что поможет нам победить это существо. Кроме того, про страх можно сочинить страшную историю со счастливым концом и показать ее, например, в кукольном спектакле. Вам может помочь Ваша фантазия. Это существо может простудиться и уехать далеко к своей маме или бабушке, чтобы она его полечила. Оно может быть жалким и нуждаться в защите. Мы его пожалеем. Если ребенок не может сам рисовать, помогите ему. Нарисуйте по его описаниям его "страх" и найдите забавную или вызывающую иную, чем страх, эмоцию в облике этого воображаемого создания. Подскажите ребенку средства борьбы с его страхами: например, его может защитить его игрушечная плюшевая собака-сторож, которую вы дадите ему в кроватку, или завешенная покрывалом решетка кроватки не пустит страшила. В том случае, если Вы встретите какие-то затруднения - есть повод обратиться к специалисту – психологу.

Главное - не высмеивайте страхи своего ребенка, иначе ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один, не стыдите его и не заставляйте побороть свой страх усилием воли. Не заставляйте его страдать еще и от комплекса вины за свой страх. Внимательно выбирайте книги для чтения. Внимательно относитесь к вопросам ребенка, в них часто сквозят предвестники детских страхов. И конечно, не запугивайте детей.

Предшествующие случаи страхов в подростковом возрасте, говорят об отсутствии надлежащей помощи в более раннем - младшем школьном и особенно дошкольном возрасте, когда страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они пока больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной, преходящий характер. Во всех случаях успешность устранения зависит от знания их причин и особенностей психического развития.

Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей, самокритичное признание своих недостатков и их преодоление, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов.

Почему ребенок кусается и что с этим делать?

Многие родители и педагоги сталкиваются с таким агрессивным действием ребенка как кусание. Обычно период кусания начинается, когда ребёнку исполняется два года, а особенно ярко проявляется в период [кризиса трех лет](#).

В период раннего возраста с 1 года до 3 лет наступает новая стадия развития ребенка – автономная. Происходит отделение личности ребенка, становление его самосознания, т.е. ребенок выделяет себя в окружающем мире. От него в этот период часто можно услышать фразу «Я сам!». Происходит формирование и отстаивание ребенком своей автономности и независимости. Возрастает чувство самостоятельности. Желания ребенка растут, он требует, присваивает, разрушает, проверяет силу своих возможностей.

Таким образом **кусание** в возрасте младше 3 лет - это вполне нормальное явление. Конечно же молча наблюдать за тем, как ребенок кусается нельзя. Обычно твердо сказанное "Нет" и строгое выражение лица помогают отбить у детей желание кусаться. Более подробно о том, что делать, если ребёнок кусается читайте советы психолога ниже.

Если дети продолжают кусаться после 3 лет - это может указывать на некие проблемы либо в эмоционально-психической сфере ребенка, либо указывать на проблемы в семье и неправильно избранном стиле семейного воспитания.

Итак, дети кусаются по разным причинам в зависимости от возраста.

Почему дети кусаются

В возрасте 5 - 7 месяцев: если чувствуют дискомфорт в области рта, либо из-за боли в деснах во время прорезания зубов. Для того чтобы отучить ребенка кусаться в этом возрасте покажите свое недовольство.

Чтобы снизить частоту кусания маленьким детям даётся специальное колечко для прорезания зубов или корочка черствого хлеба, необходимо следить, чтобы ребенок не поперхнулся. При кусании специального кольца детьми, у них снимается напряжение, уменьшается дискомфорт в дёснах.

В возрасте 8 - 11 месяцев дети кусаются обычно во время того, как у них режутся зубы, либо в момент, когда испытывают сильное возбуждение. Твердо сказанное "Нет", "Нельзя", "Не кусайся", "Мне больно" и серьезное выражение лица помогут отучить ребенка кусаться.

В возрасте 12 - 14 месяцев ребенок кусается, когда у него режутся зубки. Кусая ребёнок пытается понизить нагрузку на десны, либо избавиться от неприятных ощущений возникающих во рту. Так же потребность укусить у годовалого ребёнка возникает, когда он злится или устал. Это может происходить как в шутку, так и со зла. Годовалый ребёнок может укусить или щипнуть, когда его переполняют эмоции. Детям в силу возраста еще не хватает языковых навыков, чтобы выразить нахлынувшие чувства и эмоции словами, например такие чувства как: раздражение, страх, беспомощность.

В возрасте 2 лет дети могут укусить взрослого или других детей из-за желания контролировать действия другого человека, либо из-за возникшего чувства раздражения. Для того чтобы отучить ребенка 2 лет кусаться, ему необходимо дать понять, что такое поведение недопустимо. Двухлетним детям также сложно выразить свои чувства словами, Из-за нехватки языковых навыков, кусанием дети выражают свои чувства, дают выход накопившемуся эмоциям. Необходимо учить ребенка выражать свои мысли, чувства, желания. Будьте внимательны к ребенку.

Действия ребенка можно предугадать и вовремя пресечь, не допустив агрессивных действий по отношению к другим детям. Как только вам стало понятно, что ребенок вот-вот может укусить, отвлеките его, поручите какое-нибудь дело. Не стоит долго поучать и объяснять ребёнку, что так делать нельзя.

В возрасте 3 лет дети начинают кусаться, когда чувствуют свою слабость, беспомощность либо, когда просто напуганы. Ребёнок может укусить другого ребенка в драке, либо в момент, когда думают, что их кто-то может обидеть.

В возрасте 4 лет кусаются дети, у которых имеются те или иные проблемы. Причину кусания следует искать, прежде всего, в семье, во

взаимоотношениях в семье, в [стиле семейного воспитания](#). Может оказаться, что ребёнок при помощи кусания самовыражается, имеет проблемы с самоконтролем. Также кусание и агрессивное поведение в возрасте 4 лет и старше может указывать на наличие проблем в эмоционально-психической сфере ребенка. В любом случае, ребёнку необходима помощь специалиста.

Реакция большинства взрослых на то, что *ребенок кусается*, весьма эмоциональна. Агрессивные действия ребёнка жестко подавляются взрослыми. В адрес ребенка можно услышать массу угроз. Да, так гораздо проще, намного проще, чем попытаться понять, почему ребенок кусается.

Ребёнок кусается в детском саду

- Если ранее, дети могли требовать что-то от взрослых используя плач, то в возрасте двух – трех лет, попадая в коллектив других детей, они сталкиваются с новыми, неожиданными для них взаимоотношениями. Дети могут ударить, дать сдачу, могут не отдать «без боя» свою игрушку. Часто ребёнок кусается в детском саду, чтобы получить то, что он хочет. Некоторые дети для получения желаемого используют крик, кто-то плачет, кто-то может и ударить, а кто-то может и укусить. Кусание в этом случае следует рассматривать как способ защиты ребенка себя или своей игрушки.

- Если ваш ребёнок проявляет агрессию таким способом как кусание, это может быть связано как с проявлением его амбиций, так и указывать на некие семейные проблемы. Довольно часто дети, недополучающие внимания и ласки от родителей, привлекают к себе их внимание, направляя на них свою агрессию.

- Если ребёнок кусается в детском саду - это может служить сигналом его перевозбуждения и усталости от долгого прибывания в большом и шумном детском коллективе.

- Возможно, родители используют множество запретов или физически наказывают ребенка. С помощью кусания ребенок выражает протест против запретов, выказывая, таким образом, свой гнев.

- При недостатке внимания малыш кусанием хочет привлечь взрослых к своим самым простым потребностям, которых они, возможно, не замечают. При избыточном внимании со стороны родителей или одного из них, ребенок может проявлять агрессию по отношению к тем людям, которые, по его мнению, отнимают его «законную собственность» – маму.

- Закрепление и проигрывание ребенком тех моделей поведения, которые он видит в семье или в группе. Если в семье взрослые часто выясняют отношения с позиции силы, с помощью криков, то и ребенок усваивает этот способ решения конфликтов и выброса накопившейся злости, гнева, всего того негатива, который ему демонстрируют взрослые.

- У детей старше 2-х лет причина кусания может быть связана со слабостью мышц и пониженной тактильной чувствительностью (чувствительностью кожного покрова) в области ротовой полости. Поэтому эти дети нуждаются в дополнительной и интенсивной стимуляции в области рта. Зачастую, такие дети долго сосут соску и, как правило, опаздывают в развитии речи.

- После 3 лет, дети обычно кусаются, когда чувствуют свою беспомощность или же когда они напуганы, например, когда они проигрывают в драке, или когда думают, что кто-то другой может их обидеть. Детей старше 3 лет, которые часто кусаются, необходимо показать психологу. Может оказаться, что у ребенка проблемы с самовыражением или с самоконтролем.

Когда кусание свидетельствует о серьезных проблемах в эмоционально-поведенческой сфере ребенка?

- Если ребёнок кусается часто не смотря на попытки взрослых пресечь недопустимое поведение.

- Если дети кусаются после 3 лет.

- Если ребенок кусается сильно, ранит при этом других детей и взрослых.

- Если ребёнок кусается не из-за желания отнять игрушку или защитить себя в драке, а из-за проявления агрессии и злости.

- Если у ребёнка в поведении присутствуют агрессивные действия, направленные на животных.

Ребенок кусается что делать?

- Прежде всего, постарайтесь предупредить агрессивные действия со стороны ребенка по отношению к другим. Если вы заметили, что ребенок начинает сердиться, нервничать, спорить переключите его внимание на что-нибудь другое, отвлеките его. Например, предложите ребенку поиграть в какую-нибудь интересную игру или предложите ему побыть одному, подумать над своим поведением. У этого метода есть плюсы. Он уменьшает количество социальных контактов ребенка с другими детьми, взрослыми. Кусание в случае долгого времяпрепровождения ребенка в коллективе детей (взрослых) является проявлением перевозбуждения.

- Если кусается ребенок, который не умеет еще говорить, необходимо озвучить его поведение, для того, чтобы он запомнил его название, сказав: «Ты кусаешься!». Далее скажите: «Нельзя кусать людей, никогда так больше не делай!», "Кусать можно только яблоки". Затем переключите внимание ребенка на что-то для него интересное. Предотвратить его агрессивные действия можно с помощью предложенной ему альтернативы. Спросите, как только заметили, что ребенок начал нервничать: «Ты хочешь поиграть с куклой или машинками?».

- Если вам не удалось предупредить агрессивное поведение ребенка, вам необходимо в этом случае остановить дальнейшее проявление агрессивных действий со стороны ребенка. Для этого осторожно, без резких движений обнимите его.

- Далее, смотря в глаза ребенку, расскажите ему о его чувствах, например: «Ты не хочешь отдавать Маше свою игрушку. Я тебя понимаю и т.д.». Старайтесь, чтобы ваша фраза звучала утвердительно, была эмоционально схожа с состоянием ребенка. Важно показать ребенку, что вы его понимаете, что цель таких агрессивных действий ребенка – показать свое чувство обиды. И

что при достижении цели дальнейшее проявление агрессивных действий бессмысленно.

- Если ребенок укусил или ударил вас – скажите ему безразличным тоном: «Мне больно. Я очень сержусь, когда меня кусают».

- Утешьте пострадавшего, проявите к нему сочувствие на глазах укусившего его ребенка. Таким образом, ребенку подается пример того, как нужно выражать сочувствие. Дайте возможность ребенку загладить свою вину, предложите ему наложить пластырь на место укуса, извиниться, нарисовать рисунок и подарить пострадавшему.

- Научите ребенка договариваться, выражать свои чувства, отстаивать свое мнение и желания словами. При случае говорите ребенку: «Мне нравится, что ты ведешь себя сдержанно».

- Если ребенок укусил вас, или укусил другого ребенка, то ни в коем случае нельзя кричать или бить его. В момент, когда дети кого-то кусают, их переполняет чувство злости. Он не способен осознавать то, что он делает. Приказывая ребенку, при этом не дав ему успокоиться, вы спровоцируете у него еще большую вспышку ярости. Помните, остановленные агрессивные действия ребенка, могут привести к тому, что не выплеснувшиеся негативные эмоции останутся в ребенке и рано ли поздно проявят себя, найдут выход.

- Если вас укусил ребенок - не кусайте его в ответ, иначе у него закрепится понимание того, что именно так и следует защищаться, отстаивать свое мнение.

- Любите своего ребенка не только, когда он послушен и ласков, но и когда он находится в состоянии гнева.

- Не идите на поводу своих эмоций. Проявляйте ум и чуткость.

- Если вы заметили, что ребенок начал кусаться - в этом случае важен контроль со стороны родителей. Внешняя твердость взрослых тренирует у ребенка чувство различения (можно - нельзя, хорошо - плохо). На основе этих ограничений, социального неодобрения формируется чувство стыда и сомнения.

- При условии, если родители не будут подавлять в ребенке стремление к автономности, чрезмерно его опекая, у него к трем годам сформируются такие положительные качества как гордость и доброжелательность. Соответственно, излишняя опека взрослых способствует формированию у ребенка чувства стыда, сомнения, неуверенности.

- На развитие личности ребенка, формирование у него положительных качеств влияет правильно избранный родителями стиль семейного воспитания, общения с ребенком.

- Если вам трудно самостоятельно отучить ребёнка кусаться, обратитесь к детскому психологу за консультацией.

- Чтобы ребёнок перестал кусаться ему потребуется ваша помощь. Для принятия правильного решения, что делать, если ребенок кусается, необходимо, прежде всего, выявить причину. Выявив причину и определив, почему ребенок кусается, нужно немедленно приступить к принятию мер по ее устранению кусания, для того, чтобы подобное агрессивное поведение не закрепилось и не вошло в привычку у ребенка.

Появление второго ребенка в семье.

Ревность старшего ребенка и как с ней бороться.

Некоторые уверены, что им достаточно одного **ребенка**, другие наоборот мечтают о большой и дружной семье с двумя, тремя (а может и более) **малышами**. Одни решают завести второго ребенка только через много лет после **рождения первого**, другие же, наоборот, стремятся, чтобы разница в возрасте у братьев и сестер была минимальной. Для кого-то рождение второго ребенка в семье - это сплошное удовольствие: уже все известно, да и полезных вещей осталось много от старшего. А кому-то рождение младшего может доставить определенные неудобства. Будут присутствовать **ревность**, непонимание, двойная усталость. Сколько семей - столько судеб и мнений. Но есть то, что объединяет многодетных - беспокойство мам и пап о том, чтобы дети нашли общий язык, чтобы между ними не было ревности, а сложились дружеские **отношения**. Как же достичь этого?

Как бороться с ревностью к родителям старшего ребёнка

Часто с появлением **второго ребенка** в семье все внимание **родителей** (а подчас и всех взрослых членов семьи) переключается на малыша. А старшему **ребенку** (независимо от возраста) необходимо приспособиться к такой ситуации, ведь теперь он перестает быть центром внимания. Как только появляется **второй ребенок**, первенец (даже если он сам еще очень мал) автоматически становится взрослым. Окружающие порой предъявляют к нему повышенные требования: «Ты должен, ты уже большой, ты же старший...». Важно понимать, что сам **ребенок** пока еще не видит разницы между **новорожденным** и собой. Если **родители** не уделяют старшему достаточно времени, а все свое внимание отдают новому члену семьи, то первенцу приходится любыми способами и средствами привлекать их внимание. Естественно, родители будут ругать его за проказы и баловство. Но, помните, **ребенок** может довольствоваться и таким вниманием. И к тому же - это первый шаг к детской ревности. А это - одна из самых распространенных проблем, возникающих с появлением **второго ребенка**. Но ее можно избежать.

Как? Чаще рассказывайте старшему **ребенку** о новорожденных малышах. Только честно! Не стоит говорить: «Когда появится братик, он будет с тобой играть». Лучше расскажите, что сначала малыш будет подолгу спать в коляске а, потом он подрастет, и вы вместе станете его всему учить.

Капризы и упрямство детей – дошкольников, их причины проявления

Прежде чем приступить к рассмотрению темы "Капризы, упрямство и способы их преодоления", необходимо определить область этой темы, т.е. поставить её в определённые рамки. Капризы и упрямство рассматриваются как составляющие отклоняющегося поведения, наряду с:

1. Непослушанием, выражающемся в непослушании и озорстве
2. Детским негативизмом, т.е. неприятием чего-либо без определённых причин.
3. Своеволием
4. Недисциплинированностью

Все выше перечисленные формы отклоняющегося поведения различаются лишь по степени социальной опасности, а также зависят от возрастных и индивидуальных особенностей личности ребёнка.

Понятия "капризы и упрямство" очень родственные и чёткой границы провести между ними нельзя. И способы преодоления капризов и упрямства одинаковы, но об этом позже.

УПРЯМСТВО - это психологическое состояние, очень близкое к негативизму. Это отрицательная особенность поведения человека, выражающаяся в необоснованном и нерациональном противодействии просьбам, советам, требованиям других людей. Вид упорного непослушания, для которого нет видимых мотивов.

Проявления упрямства:

- В желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы.
- Выступает как психологическая защита и имеет избирательный характер, т.е. ребёнок понял, что совершил ошибку, но не хочет в это признаваться, и поэтому "стоит на своём".

Упрямство может стать чертой характера, если не принять меры к его преодолению. С течением времени оно порождает детскую лживость, может

привести к расстройству нервной системы, неврозам, раздражительности. Если такие проявления, ещё в дошкольном возрасте, из реактивных состояний переходят в хронические, то возникает начальная стадия педагогической запущенности.

О капризах мы не будем много говорить, т.к. вся информация во многом пересекается с вышесказанным.

КАПРИЗЫ - это действия, которые лишены разумного основания, т.е. " Я так хочу и всё!!!!". Они вызываются слабостью ребёнка и в определённой степени тоже выступают как форма самозащиты.

Проявления капризов:

- В желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы.

- В недовольстве, раздражительности, плаче.

- В двигательном перевозбуждении.

Развитию капризов способствует неокрепшая нервная система.

Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности:

1. Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.

2. Как правило, эта фаза заканчивается к 3,5- 4 годам. Случайные приступы

3. упрямства в более старшем возрасте - тоже вещь вполне нормальная.

4. Пик упрямства приходится на 2,5- 3 года жизни.

5. Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.

6. Девочки капризничают чаще, чем мальчики.

7. В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых детей - до 19 раз!

8. Если дети по достижению 4 лет всё ещё продолжают часто упрямятся и капризничать, то, вероятнее всего речь идёт о " фиксированном упрямстве", истеричности, как удобных способах манипулирования ребёнком

своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребёнка, нередко ради своего спокойствия.

Что могут сделать родители для преодоления упрямства и капризности у детей:

1. Не предавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.

2. Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.

3. Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребёнку - это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки ещё сильнее его возбуждают.

4. Будьте в поведении с ребёнком настойчивы, если сказали "нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.

5. Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно - взять его за руку и увести.

6. Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: "Посмотрите, какая плохая девочка, ай-яй-яй!". Ребёнку только этого и нужно.

7. Постарайтесь схитрить: "Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка)!". Подобные отвлекающие манёвры заинтересуют капризулю и он успокоится.

8. Исключите из арсенала грубый тон, резкость, стремление "сломить силой авторитета".

9. Спокойный тон общения, без раздражительности.

10. Уступки имеют место быть, если они педагогически целесообразны, оправданы логикой воспитательного процесса.

Следующие моменты очень важны в предупреждении и в борьбе с упрямством и капризами. Речь пойдёт о гуманизации отношений между

родителями и детьми, а именно о том, в каких случаях ребёнка нельзя наказывать и ругать, когда можно и нужно хвалить:

1. НЕЛЬЗЯ ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО:

- Достигнуто не своим трудом.
- Не подлежит похвале (красота, сила, ловкость, ум).
- Из жалости или желания понравиться.

2. Надо хвалить:

- За поступок, за свершившееся действие.
- Начинать сотрудничать с ребёнком всегда с похвалы, одобрения.
- Очень важно похвалить ребёнка с утра, как можно раньше и на ночь

тоже.

• Уметь хвалить не хваля (пример: попросить о помощи, совет, как у взрослого). О наказаниях необходимо остановиться более подробно.

1. Нельзя наказывать и ругать когда:

1. Ребёнок болен, испытывает недомогание или оправился после болезни т.к. в это время психика ребёнка уязвима и реакция непредсказуема.

2. Когда ребёнок ест, сразу после сна и перед сном.

3. Во всех случаях, когда что-то не получается (пример: когда вы торопитесь, а ребёнок не может завязать шнурки)

4. После физической или душевной травмы (пример: ребёнок упал, вы ругаете за это, считая, что он виноват)

5. Когда ребёнок не справился со страхом, невнимательностью, подвижностью и т.д., но очень старался.

6. Когда внутренние мотивы его поступка вам не понятны.

7. Когда вы сами не в себе.

7 правил наказания:

1. Наказание не должно вредить здоровью.

2. Если есть сомнения, то лучше не наказывать (пример: вы не уверены, что проступок совершил именно ваш ребёнок, или вы сомневаетесь в

том что совершённое действие вообще достойно наказания, т.е. наказывать "на всякий случай" нельзя.

3. За 1 проступок - одно наказание (нельзя припоминать старые грехи).

4. Лучше не наказывать, чем наказывать с опозданием.

5. Надо наказывать и вскоре прощать.

6. Если ребёнок считает, что вы несправедливы, то не будет эффекта, поэтому важно объяснить ребенку, за что и почему он наказан.

7. Ребёнок не должен бояться наказания.

Конечно, использовать все правила и необходимые условия в своём семейном воспитании очень сложно, но вероятно каждый родитель выберет из всего выше перечисленного недостающую часть, тем самым, дополнив уже выработанную стратегию воспитания в вашей семье.

Детская истерика и методы борьбы с ней

Одна из самых ценных в мире вещей — внимание. И порой за него приходится бороться, прибегая к манипуляциям. Дети об этом узнают с самых ранних лет. Манипуляции могут практиковаться в семье: «Вот поешь — и получишь мороженое». Дети наблюдательны и не прочь испытать Вас на прочность.

Если в присутствии посторонних или близких людей ребенку хотя бы один раз удалось настоять на своем, он запомнит сценарий и начнет экспериментировать со взрослыми уже не задумываясь.

Чужой дядя

Устраивать истерику в общественных местах дети могут научиться очень рано, уже в 2-3 года. Как раз в этом возрасте багаж приобретенных в семье и извне знаний о манипуляциях перерастает в практическое их использование. Даже домашние тихони не уступают заправскому крикуну: захлебываются в плаче, падают на пол, буквально бьются в истерике. Прерывистое: «Хочу сейчас! Сейчас! Сейчас хочу!» Напряжение растет, случайные зрители — кто отводит глаза, кто, наоборот, пытается вмешаться: «Вот сейчас заберет тебя чужой дядька!» Часто ли в семьях практикуют вызывание на помощь к «чужому дядьке»? Как часто ребенок добивается криками своего? Дети отлично понимают силу и эффективность скандала. Особенно в общественном месте. И не боятся использовать этот козырь в своих интересах. А принцип: «Чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало» очень часто срабатывает.

Распознать манипуляцию совсем не трудно. Ищите выгоду. Показная истерика мгновенно утихнет, стоит только ребенку получить желаемое. Почему ребенок выбирает именно такой способ? Возможно, в доме многовато запретов, или же, напротив, царит вседозволенность. А может быть, ребенок просто устал или переиграл, и не знает сам, чего хочет.

Нельзя — значит нельзя

В любом случае, родители могут и должны контролировать ситуацию. Помните, Ваша задача — обеспечить ребенку правильный сценарий получения желаемого, быть последовательным и придерживаться неизменно принятых принципов.

Нельзя — значит нельзя. Ни при каких обстоятельствах. Послабления можно давать только в случаях, не граничащих с безопасностью ребенка, в спокойной обстановке, обговаривая и обосновывая свои решения.

Родителям важно придерживаться единого плана воспитания. Польза от такого «сговора» немалая: кроме прямого воспитательного момента, ребенок видит, что мама и папа заодно, он усваивает уважительное отношение родителей друг к другу.

Проанализируйте Свое поведение. Как Вы ведете себя дома? Чуть что — срываетесь на крик? Разговоры на повышенных тонах не редкость? В таком случае необходима планомерная работа над собой и отношениями в семье, иначе решить проблему детских истерик будет попросту невозможно.

Истерика ложная и настоящая

Любая манипуляционная детская истерика, спровоцированная желанием получить что-нибудь незамедлительно, грозит через какое-то время перерасти в настоящую. Чтобы этого не произошло, Вам стоит выучить несколько принципов, которые помогут Вам в трудную минуту конфликта.

1. Учите ребенка планировать

Перед походом в магазин озвучьте список покупок, включая приятную мелочь для ребенка. Пусть это будет заведомо известная вещь (конфета, сувенир, киндер-сюрприз) или количество вещей: «Мы купим не больше двух игрушечек, договорились?»

2. Берите с собой список

Иногда сам процесс покупок взрослых товаров может дать ребенку ощущение того, что он Вам помогает. Возьмите с собой список покупок с картинками, выдайте его ребенку или вместе с ним ищите необходимые товары в магазине.

3. *Сохраняйте* *спокойствие*

В ответ на возникший конфликт или поведение никогда не реагируйте криком. Вы просто обязаны проявить терпение.

4. *Тактильный* *контакт*

Малыши еще не обладают способностью контролировать свои эмоции, поэтому поначалу вам необходимо их регулировать. Если Вы видите, что ребенок расстраивается, значит, пора применить метод успокоения, чтобы помочь ему сдержаться. Возьмите его на руки, разговаривайте с ним спокойным голосом, погладьте по спинке, скажите, что Вы его слышите и понимаете.

5. *Не* *меняйте* *планы* *в* *угоду* *скандалисту*

Уверенность в выбранной позиции очень важна. Иногда бывает, что Вы наперед знаете, где и с чем могут произойти накладки в поведении. Попробуйте предупредить подобные ситуации, или заранее решите, какой будет Ваш ответ на просьбу ребенка. Если Ваш ответ не совпадает с желанием ребенка: сходить в зоопарк сегодня никак не получается, младший заболел, и кинотеатр отменяется, можно сказать: «К сожалению, так бывает. Я понимаю, ты расстроен. Я тоже расстраиваюсь»

6. *Отвлекайте* *действием,* *а* *не* *запретом*

Вместо: «Прекрати орать!» куда эффективнее сказать: «Подойди, пожалуйста, ко мне. Смотри, мы мешаем людям»

7. *Не* *угрожайте* *и* *не* *стыдите* *ребенка* *прилюдно*

Никогда не угрожайте тем, что Вы не намерены сделать: «Отдам тебя чужой тете!» «Уйду сейчас, а ты тут один останешься!» И никогда не принимайте сторону осуждающего окружения. Можно громко извиниться «в пространство» за некрасивую сцену.

8. *Театральный* *эффект* *угасает* *без* *зрителей*

Уйдя в туалет умыться, Вы сможете быстрее договориться и выйти на мировую, чем продолжая дебаты в людном зале магазина или в гостях.

9. *Поделитесь* *своими* *чувствами*

Обязательно обсудите с ребенком произошедшее. Почему Вам было неприятно,

как Вы расстроились, испугались за малыша. Спросите ребенка о том, что он об этом думает и как он поступит в следующий раз.

10. *Принцип:* «Раз, два, три»

Очень эффективный метод в тех ситуациях, когда надо немедленно прекратить плохое поведение ребенка. Вы делаете замечание по поводу поведения и начинаете отсчет до трех, заранее сообщив ребенку о грозящем наказании.

Применяется метод с детьми старше двух лет. Считая до трех, делайте промежутки между цифрами, временные (6-7 секунд) или ориентируясь на поведение ребенка (повторение требования). Таким образом родитель дает ребенку шанс одуматься, изменить свое поведение и выйти из ситуации без наказания.

Если малыш не реагирует на замечания взрослого и продолжает истерить после счета «три», неминуемо следует наказание. Применяя этот метод, родителям надо сохранять спокойствие и не терять уверенности в себе, счет должен быть четким, голос уверенным, если малыш поймет, что родитель «на взводе», то может продолжать свои действия в надежде, что ему удастся добиться своего.

Зачем бороться с истерикой

Закрывая глаза на прямые манипуляции своих детей, позволяя им помыкать собой, делая лозунг: «Хочу сейчас!» основным в жизни ребенка, мы создаем почву для роста детских капризов и требований. Скоро скандалы перестанут быть детскими, а милые малыши превратятся в закоренелых эгоистов, живущих только своими интересами.

Решая сделать отношения в семье доверительными и открытыми, Вы закладываете фундамент хороших отношений с детьми.

Как улучшить настроение ребенка?

От чего ваш ребенок испытывает истинное удовольствие? Как много в его жизни дел, которые ему по-настоящему интересны? Едва ли не перегружен он обязанностями и словом «надо»? Психологи утверждают, что удовольствие — базовая человеческая потребность. Чем больше удовольствия в нашей жизни, тем больше дополнительной творческой энергии. Не обращать внимания на плохое настроение ребенка нельзя. А если это затянулось на день-два, неделю? Возможно, он через что-то глубоко переживает. Это могут быть конфликты со сверстниками, проблемы с обучением, страхи. Важно улавливать легкую скуку, которая рассеивается во время веселой прогулки, и подавленность, которая слишком затягивается.

Психологи отмечают, что депрессия явно «омолодившаяся». Даже трехлетний малыш может «заразиться» этой болезнью. Вот несколько простых способов, чтобы улучшить настроение:

§ Возможно, ребенок просто устал. Ему нужно полежать, понежиться в постели, почитать книгу, посмотреть мультфильм.

§ Ему не хватает общения и внимания. Поиграйте в его любимые игры. Если вам «это» не интересно, вставьте картину в другую рамку. Игра — это его мир. Ведь в игре вы как можно лучше можете узнать своего малыша, поговорить с ним от имени машины или человека-паука, узнать его тайны и тревоги. Игра может стать настоящим исследованием!

§ Будьте чаще на свежем воздухе. Солнечный свет и открытое пространство лечат душу. Предлагайте активные игры. Эмоции, которые накопились (а часто это не выраженный гнев), сказываются. В движении происходит высвобождение скрытой энергии.

§ Как ребенок относится к творчеству? Попробуйте провести курс домашней арттерапии. Цветная бумага, пластилин, кисти и краски могут творить чудеса. Пусть ребенок нарисует свое настроение. Какие краски он выбирает? Насколько яркие и насыщенные цвета его мира?

§ Попробуйте с ребенком потанцевать. Общий танец принесет радость от телесного контакта и эмоциональную разрядку.

§ Устройте дома уголок плохого настроения. Можете раскрасить его, поставить там стульчик, положить одеяло, чтобы можно было в него завернуться, спрятаться, пережить минуты печали. Позволяйте вашему ребенку иногда погрустить!

§ Если что-то не получилось и планы нарушены, не стоит грустить. Устройте праздник ненастной погоды, плохого настроения и сломанных игрушек, это может быть очень весело и интересно.

§ Составить список на следующий раз. Список покупок в магазине, который оказался закрыт. Список аттракционов, на которые не удалось попасть. Список животных зоопарка, которых особенно хотелось повидать. Список дел на даче, куда не удалось выбраться на выходные. Многим детям кажется, что если не получилось сегодня – не получится уже никогда. И такой материальный список дает надежду и некоторую уверенность.

§ Поиграть в игру: “Кому плохо – кому хорошо”. Нам дождь сорвал прогулку, кошки и птицы тоже не слишком рады дождливой погоде. Зато рады деревья и трава, чистые дорожки и брошенная машина – наконец-то ее помыли. Санитарный день в магазине огорчает нас и других покупателей. Зато продавцы пойдут пораньше домой и их дети, наверное, этому обрадуются. Очень жалко, что любимые варежки порвались так, что и не зашьешь. Но мы повесим их на деревья, и обрадованные птицы будут выщипывать материал для гнезд.

§ Придумать сказочную историю про потерянную ребенком вещь или вещь, которая ему не досталась. Что случилось с забытой в песочнице машинкой? Куда улетел вырвавшийся из руки воздушный шарик? Какая судьба постигла грузовик, который вез в магазин пирожные, но почему-то не довез?

§ Можно записать все свои обиды и неприятности, а потом порвать на мелкие кусочки или сделать из листка дыроколом конфетти и подбрасывать, устраивая салют. Или сжечь, любуясь пламенем. Или закопать где-то в парке. Или сшить специальную игрушку, печаледа, и набивать ее такими бумажками.

§ Предложить ребенку собрать слезинки с какой-то утилитарной целью. Например, сварить волшебное зелье или провести научный опыт по получению соли.

§ Настроение можно поднять с помощью еды. Сразу вспоминаются образы: конфеты, тортики, печенье, варенье, пряники и другие лакомства. Говорят, сладкое поднимает настроение, особенно шоколад. Но детское «горе» шоколадом не заест. Это взрослые могут заниматься самообманом и успокаивать нервы едой. Однако существует мнение диетологов, что пища, действительно, помогает нам поднять настроение. Нужно знать, какой набор продуктов составит ежедневный рацион, когда настроение у вас не очень. Ведь что такое настроение? Это набор химических элементов, приправленных грустными мыслями. Человек — это ходячая таблица Менделеева. Что-то в этой таблице постоянно скачет, меняется, обновляется.

Детское меню во время скуки:

Не злоупотреблять углеводами! Сладости лучше не есть. Заменить сладости фруктами: яркими, сочными, вкусными. Мы редко обращаем внимание на цвет пищи. А в детском рационе должны присутствовать продукты всех цветов радуги. Это чтобы настроение было радужным. Фруктом-антидепрессантом считается банан. Порадуют ребенка красные ягоды, оранжевые апельсины, зеленые яблоки.

Включайте в рацион хлеб грубого помола, сыр, яйца, орехи, красное мясо, птицу, зеленый чай, фито-чай, компоты из сухофруктов и свежих ягод.

В наше беспокойное время, особенно последние дни, настроение и взрослых, и детей переменчиво, возможно, что плохое настроение чаще, чем обычно. Любой психолог подтвердит, что настроение ребенка во многом зависит от настроения родителей, дети отражают наше состояние! Об этом нельзя забывать! Есть дети, которые очень легко осваиваются в новой обстановке, быстро находят общий язык со сверстниками и с незнакомыми взрослыми, без напоминания здороваются и машут рукой на прощанье, в гостях быстро осваиваются и не доставляют родителям хлопот. А есть дети, которые

встают утром с плохим настроением, капризничают, одеваясь в детский садик, ноют вместо того, чтобы поиграть, расстраиваются из-за каждой мелочи, в гостях не отлипают от родителей, чтобы побегать со сверстниками.

«Нытик Лекарство первое и главное – похвала Детские психологи заметили, что дети, к которым родители относятся очень требовательно и критично, чаще становятся нытиками. Они боятся оторваться от «маминой юбки», совершенно не умеют занять себя игрой, рисованием или лепкой. Ведь, что бы они не делали, мама или папа обязательно начнут критиковать, переучивать, делать замечания. И это в корне неправильно! Наоборот, ребёнка важно хвалить за инициативу. Пусть он измазал весь свой столик, но ведь у него получилось нарисовать солнышко! Не беда, что чашка выпала из рук и разбилась, зато он помогал маме накрывать на стол.

Во всем необходимо искать хорошее и подбадривать ребенка: «Ничего, что не получается с первого раза, завтра обязательно получится собрать конструктор!» Это и есть толчок к действию. Постепенно ребёнок станет более активным. Когда он будет уверен в своих способностях и в том, что он не хуже других детей, ребенок охотно пойдет играть с ними и комфортнее будет чувствовать себя в непривычной обстановке, не плача и не раздражая взрослых.

Дети, которых хвалят и подбадривают, а не одергивают и ругают, более открыты для общения, более сообразительны и умны. Им некогда ныть, ведь вокруг столько всего интересного!

Лекарство второе – для родителей Родители – пример для подражания. Если в семье принято жаловаться на жизнь, на недостатки, на плохое здоровье, откуда у детей может взяться хорошее настроение? Их не радует даже весёлая игрушка или новый конструктор, когда они подарена озабоченной и хмурой мамой.

Родителям следует крепко задуматься и проследить за собой:

- часто ли они жалуются при ребенке знакомым и родственникам, что смертельно устали;

- выполняя ежедневные обязанности по дому, не повторяют ли слова, что все надоело;
- обнаружив любую неисправность (унитаза, крана и т.д.), не бурчат ли, что у них вечно все так, набекрень;
- жалуются ли на нехватку денег при ребенке, приговаривая, что опять не хватает средств.

Если родители могут утвердительно ответить хоть на один из этих вопросов, значит, они смогли определить причину нытья их ребенка. Как же в доме вырастет оптимист, когда родители сами вечно ноют, укоряют и переживают? Как только они изменят свое поведение и отношение к жизни, тогда и ребенок станет веселее и активнее.

В первый раз – в первый класс

Поступление детей в школу - переломный момент в жизни ребенка, переход к новому образу жизни и условиям деятельности, новому положению в обществе, новым взаимоотношениям со взрослыми и сверстниками.

Выделяются разные виды готовности к школе:

- Психологическая готовность
- Физическая готовность: состояние здоровья, физическое развитие, развитие мелких групп мышц, развитие основных движений
- Специальная готовность: умение читать, считать, писать

Прежде всего, важна психологическая готовность. Она заключается в том, что у ребёнка к моменту поступления в школу должны сформироваться психологические черты, присущие школьнику.

У ребёнка должно быть желание стать школьником, выполнять серьёзную деятельность, учиться. Но это появляется у детей лишь к концу дошкольного возраста и связано с очередным кризисом психического развития. Ребёнок психологически перерастает игру, и положение школьника выступает для него, как ступенька к взрослости, а учёба – как ответственное дело, к которому все относятся с уважением.

А на сегодняшнем этапе важно, чтобы вы, родители, которые являетесь авторитетом для своего ребёнка во всём и в действиях, и в словах, не допускали негативных разговоров в присутствии ребёнка о школе, о школьном обучении, о том, как детям сейчас тяжело учиться. Такие разговоры могут отрицательно сказаться в дальнейшем.

Но если мы будем описывать школу только в радужных тонах, то столкновение с реальностью может вызвать настолько сильное разочарование, что у него может возникнуть резко отрицательное отношение к школе. Поэтому важно найти ту грань, которая будет во благо ребёнку.

Важной стороной психологической готовности к школе является и эмоционально-волевая готовность:

- способность управлять своим поведением

- умение организовывать рабочее место и поддерживать порядок
- стремление преодолевать трудности
- стремление к достижению результата своей деятельности.

Из ответов многих родителей какими качествами должен обладать будущий первоклассник (это нравственно-волевые качества):

- настойчивость,
- трудолюбие,
- усидчивость,
- дисциплинированность
- внимание
- любознательность и т.д.

Конечно же, от этих качеств будет зависеть, будет ли ребёнок учиться с удовольствием или учёба превратится для него в тяжкое бремя.

И как раз именно сейчас необходимо вырабатывать эти качества.

Важная задача перед родителями – научить ребёнка доводить начатое дело до конца, пусть это будет занятие трудом или рисование, значение не имеет.

Для этого нужны определённые условия: ничто не должно его отвлекать.

Многое зависит и от того, как дети подготовили своё рабочее место. Например, если ребёнок сел рисовать, но не приготовил заранее всё необходимое, то он будет постоянно отвлекаться: надо заточить карандаши, подобрать соответствующий листок... В результате, ребёнок теряет интерес к замыслу, затрачивает время впустую, а то и оставляет дело незавершённым.

Большое значение имеет отношение взрослых к делам детей. Если ребёнок видит внимательное, доброжелательное, но вместе с тем требовательное отношение к результатам его деятельности, то он сам с ответственностью относится к ней.

Ситуация

Илюша предпочитает шумные игры, а занятия, требующие сосредоточенности не любит. Вот и сейчас, выполнил рисунок, не приложив усилий: видно, что может рисовать лучше, но не старается. Но мама, посмотрев

его работу, говорит: «Хорошо, молодец». Для неё главное, чтобы сын был занят. Мальчик тут же бросает свой «шедевр» и создаёт новый ничуть не лучше прежнего. И мама опять хвалит малыша. Она считает: «Подумаешь, не дорисовал. Подумаешь, неправильно держит карандаш! Пойдёт в школу – научится. Не беда, что принимается сразу за несколько дел. Лишь бы занят был. Вот пойдёт в школу, тогда...»

Конечно же, мама в данной ситуации не права. Ваша заинтересованность и объективная оценка результатов детской деятельности ребёнка помогает ему проявить усилия, вырабатывает правильное отношение к занятию как к серьёзному делу.

Подумайте, а как вы реагируете, когда ребёнок не доводит начатое до конца?

Успехи в обучении напрямую зависят от состояния здоровья ребёнка. Ежедневно посещая школу, малыш привыкает к ритму её жизни, к распорядку дня, учится выполнять требования учителей. Частые заболевания выбивают его из привычного ритма школьной жизни, ему приходится догонять класс, и от этого многие дети теряют свои силы.

Немаловажное значение имеют навыки самообслуживания, которые приобрёл ребёнок при поступлении в школу: умеет ли он убрать постель, игрушки, умеет ли привести себя в порядок, умет ли завязать шнурки на ботинках, застегнуть сандалии, может ли за столом вести себя «как следует» или его приходится кормить отдельно. Именно эти умения будут положены в основу самоорганизации при выполнении учебных заданий.

Готовность к школе предполагает и определённый уровень умственного развития. Ребёнку необходим запас знаний. Родителям следует помнить, что само по себе количество знаний или навыков не может служить показателем развития. Школа ждёт не столько образованного, сколько психологически подготовленного к учебному труду ребёнка. Значительно существеннее не сами знания, а то, как дети умеют ими пользоваться. Родителей порой радует, что ребёнок запомнил текст стихотворения, сказки. Действительно, у детей очень

хорошая память, но важнее для умственного развития понять текст, суметь пересказать его, не исказив смысла и последовательности событий.

Одна из важнейших задач подготовки детей к школе – развитие необходимой для письма «ручной умелости» ребёнка. Больше давайте ребёнку лепить, собирать мелкую мозаику, раскрашивать рисунки, но при этом обращайте внимание на качество раскрашивания. Ежегодно в 15 гимназии проходит семинар по проблеме преемственности детского сада и школы и учителя выделяют следующие трудности, с которыми они сталкиваются при поступлении детей в школу: в первую очередь - недостаточно развитая моторика руки, организация рабочего места, самостоятельность в быту, уровень саморегуляции.

И, конечно же, особое место детей к школе занимает овладение некоторыми специальными знаниями и навыками – грамотой, счётом, решением арифметических задач. В детском саду проводятся соответствующие занятия.

Советы родителям:

- Любите ребенка. Не забывайте о телесном контакте с ним. Находите радость общения с детьми.
- Разговаривайте с ребенком, развивайте речь. Интересуйтесь делами и проблемами ребенка.
- Развивайте настойчивость, трудолюбие ребёнка, умение доводить дело до конца
- Формируйте у него мыслительные способности, наблюдательность, пытливость, интерес к познанию окружающего. Загадывайте ребёнку загадки, составляйте их вместе с ним, проводите элементарные опыты. Пусть ребёнок рассуждает вслух.
- По возможности не давайте ребёнку готовых ответов, заставляйте его размышлять, исследовать

- Ставьте ребёнка перед проблемными ситуациями, например, предложите ему выяснить, почему вчера можно было лепить снежную бабу из снега, а сегодня нет.

- Беседуйте о прочитанных книгах, попытайтесь выяснить, как ребёнок понял их содержание, сумел ли вникнуть в причинную связь событий, правильно ли оценивал поступки действующих лиц, способен ли доказать, почему одних героев он осуждает, других одобряет.

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

- Следите за состоянием здоровья ребёнка и занимайтесь реабилитацией всех выявленных отклонений.

- С поступлением в школу в жизни Вашего ребёнка появился человек более авторитетный, чем Вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

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

Детская агрессия

Что такое агрессия?

Агрессия – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда кому-либо.

Как агрессивность проявляется у детей?

- Злость и возмущение в отчаянном плаче младенца, причина которых проста: неудовлетворены физиологические потребности ребенка. Агрессивная реакция в этом случае - это реакция борьбы за выживание.

- Вспышка ярости и физическое нападение на сверстника, конфликты из-за обладания игрушками у малыша 1,2-5 лет. Если родители в этом возрасте относятся нетерпимо к его поведению, то в результате могут сформироваться символические формы агрессивности: нытье, непослушание, упрямство и др.

- Крик, плач, кусание, топание ногами у ребенка 3-х лет, которые связаны с ограничением его “ исследовательского инстинкта”, с конфликтом между ненасытной любознательностью и родительским «нельзя».

- Драчливость у мальчика, плач, визг у девочек дошкольного возраста. Мальчики в этом возрасте проявляют больше агрессивных тенденций, чем девочки, так как последние боятся их проявления из-за страха наказания. В то время как к агрессии мальчиков окружение относится более благосклонно и терпимо.

- В младшем школьном возрасте наиболее часты акты физического нападения у мальчиков и более «социализированные» формы агрессии у девочек: оскорбление, дразнилки, соперничество.

- У подростков – мальчиков продолжает доминировать физическая агрессия (нападения, драки), а у девочек – негативизм и вербальная агрессия (сплетни, критика, угрозы, ругань).

Всегда ли это плохо?

Не всегда. В агрессивности есть свои положительные, здоровые черты, которые необходимы для жизни.

Это-настойчивость, упорство в достижении цели, стремление к победе, преодоление препятствий. Поэтому воспитательные мероприятия должны быть направлены не на полное исключение агрессивности из характера детей, а на ограничение и контроль ее отрицательных черт, и поощрение ее положительных проявлений.

Причины детской агрессивности.

Агрессия может возникать в следующих случаях:

- как реакция на фрустрацию. Это попытка преодолеть препятствие на пути к удовлетворению потребностей, достижению эмоционального равновесия.

- как крайняя мера, когда ребенок исчерпал все другие возможности для удовлетворения своих нужд.

- Как «выученное» поведение, когда ребенок поступает агрессивно, следуя образцу (поведение родителей, литературных, кино- и телегероев).

Также на проявление агрессивности влияют биологические факторы (особенности нервной системы, наследственность, биохимические факторы).

Когда нужна помощь специалиста?

Специального вмешательства требуют два типа агрессивности ребенка:

Первый - когда ребенок старше пяти лет получает удовольствие, мучая других детей и животных. Такой тип редок, но всегда требует специального лечения у психоневролога.

Второй – гиперактивный ребенок. Такой ребенок беспокоен, агрессивен, все и вся задевает, за ним тянется «шлейф» разрушений и обид. Поведение такого ребенка отличается импульсивностью, необдуманными поступками, нарушением запретов. Такой ребенок может быть в душе любящим, великодушным, милым, но биохимический дисбаланс коры головного мозга делает его поведение сверхактивным. Такой импульсивный ребенок – предмет забот врача, который может предписать нужные лекарства.

Предупреждение агрессивности

Лучший способ избежать чрезмерной агрессивности в ребенке – проявлять к нему любовь. Нет малыша, который чувствуя себя любимым, был бы агрессивным.

- Родители должны постараться понять причины агрессивного поведения ребенка и устранить их.

- Давайте ребенку возможность выплескивать свою энергию. Пусть он порезвится один или с приятелем. Не давайте сверхреактивному ребенку сидеть без дела. Пусть его энергия расходуется в «мирных» целях: спорт, научные кружки, «мастерилки» и т.п..

- Исключите просмотр фильмов и телепередач со сценами насилия и жестокости.

- Помогите ребенку найти друзей, научите его общаться с ровесниками. В совместных занятиях дети быстрее усвоят нормы общепринятого поведения.

- Не прибегайте к физическим наказаниям.

- Показывайте ребенку личный пример эффективного доброжелательного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева и ярости, оскорблений своих коллег, разработок планов, мести.

Лечение агрессивности

Для лечения агрессивности годятся примерно те же способы, что и для предупреждения. Для ребенка такого типа одно лишь ласковое слова может снять его озлобление. Не считайте такого ребенка , испорченным. Если вы начинаете так думать, у вас может возникнуть чувство отчуждения, неприятие ребенка. Это обязательно почувствует и он, а ощущение одиночества среди самых близких может привести к тому, что ребенок станет очень трудным.

От агрессивности больше всего страдает сам ребенок: он в ссоре с родителями, он теряет друзей, он живет в постоянном раздражении, а часто и страхе. Все это делает ребенка несчастным. Забота и тепло для такого ребенка лучшее лекарство. Пусть он в каждый момент времени почувствует, что

родители любят, ценят и принимают его. Пусть ребенок видит, что он нужен и важен для вас.

Первый раз в первый класс

Ваш ребёнок идёт в первый класс, вы очень волнуетесь: Как он справится с нагрузками? Легко ли пройдёт адаптация к школьным условиям? Что понадобится ребенку с первого дня пребывания в школе?

Главное, что необходимо буквально

с первых часов пребывания за партой, это:

- 1) Умение слушать и слушаться;
- 2) Готовность принять новую ситуацию и выполнять общие правила, регулируя свою деятельность;
- 3) Развивать волевые качества, в частности, уметь удерживать собственное внимание;
- 4) Общая осведомленность как показатель любознательности;
- 5) Мотивационная готовность к учебе как к общественно значимой деятельности (зачем, для чего я иду в школу?)
- 6) Достаточная развитость мелкой моторики рук.

Всё это звучит очень серьёзно, и, тем не менее, вполне соответствует возрастным способностям первоклассника. Все эти качества и способности, конечно, нужно формировать не за месяц и даже не за три месяца до первого сентября.

Если малыш непослушен, если он не научился слушаться, вполне возможно, он, будет «трудным» учеником. **Умение слушаться** – это не что иное, как умение следовать правилам, а оно проще всего вырабатывается в процессе общих игр. В общей игре маленький человек постепенно научится **действовать «как положено»**, сдерживая иногда свои порывы, иначе другие дети просто не станут с ним играть. Если вы вдруг услышали в адрес своего ребенка от других детей: «Так не играют!», «Сейчас не твой ход!» и т.п., это должно вас насторожить. Неумение следовать правилам в дальнейшем сулит сложности не только в общении с детьми, но и с учителем. Групповые игры со сверстниками помогают выстраивать систему отношений, освоить

навыки взаимодействия в коллективе, научиться достойно выходить из самых разных ситуаций.

С раннего детства нужно не только развивать **внимание**, но и научиться его удерживать. В этом помогут задания типа: «Найди десять отличий между картинками», «Что здесь лишнее», «Посмотри на эти предметы, закрой глаза, а теперь открой и скажи, что я отсюда убрал». Но имейте в виду, что слишком простые задания быстро станут скучными, а слишком сложные приведут к тому, что ребенок откажется играть.

Если малыш задает много вопросов, – значит, он **любопытный**. А любопытность ведет к осведомленности. В 3-5 лет дети задают бесконечное множество вопросов: «А что это?», «А откуда оно берется?», «Как устроено?» и т.д. Очень жаль, если вопросы остаются без ответа. Даже усталость не оправдывает невнимания к ребенку. Ведь наши ответы – один из основных источников познания мира. Чем подробнее и доступнее вы будете отвечать на эти бесконечные вопросы, чем больше и внимательнее будете беседовать с малышом, тем лучше он подготовится к восприятию учебного материала, когда пойдет в школу.

Дети должны понимать, почему им необходимо идти в школу. Должна быть **мотивация**, то есть те мотивы, которые побуждают его принять новую жизнь, как нечто желаемое. Мотивы эти зависят, в первую очередь, от того, как к школе относятся родители. Одно дело отдавать ребенка в школу потому, что «так надо» и совсем другое – считать школу важнейшим этапом в жизни малыша, а его успехи или неудачи – областью интересов всей семьи.

Необходимо создать условия, чтобы ребенок верил в самого себя, стремился стать умнее, лучше во всем.

Развитие у ребенка так называемой "**мелкой моторики**" – тонких, хорошо координируемых движений кисти руки очень важно. Есть прямая зависимость: чем точнее движения рук, тем лучше развиваются полушария головного мозга. Научить ребенка делать точные движения карандашом непросто. Поэтому занятия должны быть увлекательными, а не становиться

неприятной обязанностью. Можно вводить элементы игры: дорисовать ваш рисунок или обводить точечное изображение. Развивать тонкую моторику помогают лепка, собирание мозаики или конструкторов, вязание крючком, бисероплетение.

Пять рецептов избавления от гнева.

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- слушайте его;
- проводите с ним как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под воздействием стресса и вас легко вывести из равновесия:

- отложите или отмените совместные дела с ребенком;
- старайтесь не прикасаться к нему в минуты раздражения;
- выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.

3. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, говорите им прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях. Когда вы расстроены и разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.

4. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:

- не давайте играть ребенку с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите;
- не позволяйте выводить себя из равновесия, учитесь предчувствовать наступление срыва.

5. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь учесть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям:

- изучите силы и возможности вашего ребенка (например, как долго он может быть занят одним делом, может ли сконцентрировать внимание);
- если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его заранее, объяснив ребенку необходимость данного визита.

Детская площадка. Как избежать конфликтов и истерик?

Детская игровая площадка - это место, где дети познают мир, пытаются взаимодействовать с другими людьми и вообще проводят достаточно большое количество времени. Нередко на детской площадке могут возникать конфликтные ситуации и истерики. Как этого избежать и предупредить?

1. Всегда берите с собой на площадку игрушки. Даже если малыш ими и не будет играть, их можно использовать, чтобы поменять на чужую игрушку, которая будет нравиться малышу. Пусть ребенок сам выберет, что хочет взять. Хорошо если бы у него была бы собственная сумочка или рюкзак, куда он положит нужные ему вещи и сам будет их нести (для детей от 2-х лет).

2. Одевайте ребенка на прогулку не как «на праздник». Ребенок должен иметь возможность упасть, измазаться и знать, что ему за это ничего не будет - только так он сможет познать мир полностью. Если на улице мокрая погода - резиновые сапоги прекрасный выход из ситуации. Хорошо иметь с собой на прогулке сухие и влажные салфетки.

3. Старайтесь как можно меньше запрещать ребенку. Конечно, если это касается безопасности, настаивайте на том, чтобы вы были рядом. То есть, когда 1,5 летний малыш пытается залезть на горку, не возбраняйте сразу и не убирайте с горки, а помогите ему познать новый «инструмент», будучи рядом и «страхуя» его. Или если ребенок подошел к луже, не зовите его сразу оттуда, а дайте лучше палочку в руки и покажите, как можно «играть» с лужей так, чтобы не замочиться.

4. Не будьте пассивными. Пробуйте играть с ребенком - машинками, коляской, мячиком, в прятки ..., только следуйте за желаниями ребенка, привносите свои идеи только тогда, когда видите, что ребенок заскучал и не знает, чем заняться или как способ переключить внимание (для маленьких детей).

5. Не игнорируйте моменты, когда ребенок берет без спросу чужую игрушку. Малышам надо объяснить, что это не его и просто так чужое брать нельзя. Если ребенок совсем маленький, покажите ему пример как надо просить

игрушку или как надо меняться. Очень важно, чтобы вы озвучили просьбу, таким образом, научив ребенка правильно формулировать нужные фразы. Если хозяин не хочет ни давать игрушку, ни делиться, объясните своему малышу, что мальчик или девочка не хотят давать, у каждого есть свои вещи и это нормально.

6. Если ваш ребенок ударил кого-то, обязательно подчеркните то, что так делать нельзя. И покажите на собственном примере, как следует решить конфликт по другому (например, ваш мальчик толкнул другого поскольку тот насыпал на него песок. Покажите ребенку другой способ разрешения ситуации - «мне неприятно, что ты сыпешь на меня песок, не делай так!»). Учите разрешать конфликты, не обращаясь сразу к кулакам.

7. Если у вашего ребенка забрали игрушку и он против этого, не надо называть его жадным, а расскажите лучше, как можно вернуть игрушку. Можно сказать «если ты не хочешь давать совочек, подойди и скажи это мальчику». Предложите вашему ребенку поделиться какой-то другой игрушкой. Если же ваш малыш совсем ничем не хочет делиться, а вокруг много детей, предложите ему вообще убрать игрушки или пойти и играть туда, где никого нет. Таким образом, мы показываем ребенку, что уважаем его право собственности, не заставляем делиться, а делаем так, что вскоре он сам поймет, что лучше поделиться, иначе он будет играть отдельно от всех. Консультации психолога доу для родителей. Но это будет его собственное желание, стоит только немного подождать.

8. Бывают моменты, когда ваш ребенок приходит и жалуется вам на то, что другие дети не хотят с ним играть или не принимают в свою команду. В такой ситуации не стоит идти и «разбираться» с другими детьми. Лучше поддержите малыша, посоветуйте, как можно выйти из ситуации, расскажите, чтобы вы сделали на его месте. Например, можно сказать «а ты создай свою команду», «давай построим замок или тоннель из песка». Другие дети, увидев как малыш с увлечением играет в песке сами захотят к вам присоединиться.

9. Частой причиной конфликта является момент, когда надо уходить с площадки. Что делать? Перед тем, как идти домой предупредите ребенка об этом. Предупреждать стоит не менее 3 раз, между которыми совершать короткие интервалы времени. Начинайте предупреждать не позднее чем за 10-15 минут. Проследите, чтобы ребенок закончил начатую игру. На самом деле дети часто переключают деятельность и бывает очень редко так, что малыш долго играет в одно и то же. Главное - не прерывать деятельность, тогда ребенку легче будет покинуть площадку. Конечно, есть такие моменты, когда ребенок просто не хочет идти домой и это нормально! Если вы сказали, что пора - значит пора, не идите у ребенка на поводу. Ведь так вы жертвуете своими потребностями, а это путь к распушенности. Когда вы идете с площадки никогда не говорите ребенку неправду. Часто родители могут сказать: «Пойдем домой - там бабушка приехала». Хотя на самом деле никакой бабушки там нет. Или «я пошла домой, а ты оставайся здесь сам (а)». Ребенку надо говорить только правду. Иначе - между вами может просто исчезнуть доверие и тогда ребенок все меньше и меньше будет вас слушаться и воспринимать всерьез все, что вы говорите. Кроме того, ребенок учится врать. Тогда можете не удивляться, откуда ваш малыш умеет говорить ложь

10. Желаю вам получать от прогулки удовольствие вместе с вашим ребенком! Воспринимайте это как способ познания мира и всеобщего развития.

Способы выражения (выплескивания) гнева

1. Громко спеть любимую песню.
2. Прометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Подраться с братом или сестрой.
6. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
7. Пускать мыльные пузыри.
8. Устроить «бой» с боксерской грушей.
9. Пробежать по коридору школы, детского сада.
10. Полить цветы.
11. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
12. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
13. Погоняться за кошкой (собакой).
14. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
15. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
16. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
17. Постирать белье.
18. Отжаться от пола максимальное количество раз.
19. Сломать несколько игрушек.
20. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»
21. Стучать карандашом по парте
22. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
23. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.
24. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать его.

Консультация для родителей. Воспитание без слез и капризов

Родители веками ломают голову над тем, как же заставить детей нормально себя вести. Они прибегают к физическим наказаниям, ставят маленьких бунтарей в угол и устанавливают всевозможные запреты, в отчаянии полагая, будто это единственный способ не дать малышам превратиться в невыносимых детей и грубиянов-подростков. **Десять шагов, без которых не обойтись ни одному родителю: основные правила воспитания самого счастливого ребёнка.**

1. Старайтесь думать о ребёнке как о маленьком “пещерном человечке”.

Ворчащие и драчливые малыши от года до четырех лет кажутся нам весьма примитивными существами. Как бы невероятно это ни звучало, но по своему уровню развития они напоминают маленьких “неандертальцев”! За три года ваш талантливый ребёнок овладеет пятью важнейшими умениями, на освоение которых у доисторических людей ушло пять миллионов лет: ходить, говорить, манипулировать предметами с помощью рук, постигать суть вещей и заводить друзей.

2. Станьте послом в мир вашего “доисторического” малыша.

Как только вы осознаете, что малыш (особенно расстроенный) имеет много общего с пещерными людьми, то увидите, что ваша задача несколько сложнее, чем просто быть родителем. Вы – посол XXI века, прибывший в страну неандертальцев! Будучи опытным дипломатом, вы воспитываете малыша с уважением и любовью, не слишком давите на него, но и не слишком потакаете.

3. Пользуйтесь правилом ресторанов быстрого питания.

Правило очень простое. Когда ваш ребенок находится в расстроенных чувствах, последуйте примеру продавцов в заведениях быстрого питания: прежде чем назвать “цену” (то, чего хотите вы), повторите его “заказ” (то, чего хочет он). В разгар страстей малыши от года до четырёх не воспринимают никакой информации извне (доводов, аргументов, отвлекающих маневров,

предупреждений), пока не убедятся в том, что мы понимаем и уважаем их чувства. Итак, если ваш малыш находится на грани срыва, не пожалейте минутки, чтобы искренне описать его эмоции и то, что он хочет сказать (как вы это понимаете). Только после этого переходите к высказыванию своих идей и соображений.

4. Говорите на “тодлериз”.

Маленькие дети и так довольно несовершенны, а в расстроенных чувствах и совсем скатываются на примитивный уровень. Поэтому, общаясь с разбушевавшимся “пещерным малышом”, переводите свои слова на “тодлериз” (“доисторический язык”). На него можно перевести все, что угодно. Основные средства данного языка:

- короткие фразы;
- постоянное повторение;
- эмоциональный тон;
- выразительные мимика и жесты (широкие улыбки, хмурые гримасы).

5. Определите характер своего ребёнка.

Несмотря на то, что все дети проходят одинаковые этапы развития, у каждого из них свой, индивидуальный взгляд на мир. У вашего ребёнка легкий, осторожный или пылкий характер? Зная, с кем вам приходится иметь дело, вы можете подкорректировать воспитательные приемы и методы таким образом, чтоб они дали максимально эффективный результат.

6. Держите себя в руках.

Вам вовсе необязательно взрываться по любому поводу только потому, что так делает ваш маленький “доисторический” дружок. Сохраняйте хладнокровие, даже если столкнулись с одной из типичных дилемм:

- **Недовольство:** все дети время от времени доводят своих родителей до белого каления.
- **Упадок духа:** все родители порой падают духом и чувствуют себя беспомощными перед лицом ежедневных конфликтов.
- **Тихие голоса из прошлого:** поведение ребёнка может пробудить забытые

эмоции и образы прошлого.

• **Несовпадение характеров родителя и ребёнка:** ваши характеры могут совпадать так же, как полоски и горошек.

• **Отсутствие поддержки со стороны:** слишком многие родители стараются обойтись без помощи и поддержки других людей.

7. Хорошее поведение должно поощряться уважением и вознаграждением.

Перечисленные ниже приёмы прекрасно стимулируют желательное поведение:

• **Уважение:** это залог прочных и добрых отношений с ребёнком. Уважение к нему и предоставление возможности “сохранить лицо” имеют колоссальное значение для дисциплины (предотвращение появления губительных эмоций: унижения, стыда и смущения).

• **Правдоподобная похвала:** питайте самоуважение ребёнка сбалансированными порциями похвалы – восторженными возгласами и рукоплесканиями, разбавленными нежным вниманием и комментариями его поступков. Самые эффективные комплименты – те, что описывают его поступки, а не его личность. И если уж вы похвалили ребенка, не портите похвалу, упрекая его в чем-нибудь.

• **Послания через “черный ход”:** маленькие дети верят в то, что им удастся случайно подслушать, больше, чем в то, что им говорят в открытую! У этого приёма есть три варианта: “сплетничание” (он якобы случайно слышит похвалу и комплимент в свой адрес); сказки (увлекательные истории, содержащие важный жизненный урок); “психология наоборот” (вы стимулируете желательное поведение, предлагая ребёнку поступить наоборот).

• **Закрепители уверенности:** помогите ребёнку сформировать высокую самооценку, используя “закрепители уверенности” (простые способы показать малышу свою веру в него) и “включение простофили” (для этого вам надо не бояться выглядеть смешно и нелепо).

- **Вознаграждения:** отметки на руках, стикеры, лакомства отлично смазывают колёса сотрудничества.

8. Проводите с ребёнком как можно больше времени.

Совместное времяпровождение – это возможность выразить свою любовь и помочь малышу почувствовать себя значимым.

- **Массаж.**

- **Одеяльца и “любимчики”:** поощряйте их использование.

- **“Особое время”:** возможность уместить свою любовь и внимание в короткий промежуток времени.

- **Положительные утверждения:** возможность поделиться перед сном позитивно заряженными словами и надеждами.

- **Игры,** особенно на свежем воздухе, творческие игры и чтение.

9. Пользуйтесь разумной дисциплиной, чтобы направить поведение ребёнка в нужное русло (“окольные пути”).

Ваша задача – проводить границы, задача ребёнка – нарушать их.

- Для начала сформулируйте разумные ожидания.

- Старайтесь по возможности избегать конфликтов с помощью отвлекающих манёвров и компромиссов.

- Проводите лишь те границы, которые вы сможете отстоять.

- Формулируйте правила чётко, серьёзно и на “тодлериз” (не преувеличивайте, не сравнивайте и не обижайте малыша).

10. В случае необходимости не бойтесь прибегнуть к наказанию, соответствующему возрасту (камни преткновения).

Если “окольные пути” не принесли желаемого результата, самое время прибегнуть к наказанию, соответствующему возрасту. Самые эффективные:

- игнорирование;

- лишение привилегий (лишение того, что нужно ребёнку);

- тайм-аут.

Если ваш ребенок дерется.....

Цель: Углубление знаний родителей о психических и физических особенностях детей дошкольного возраста. Детская агрессивность - явление нормальное, связанное с психологическими особенностями каждого возраста. И родителям, для того чтобы агрессивность не стала устойчивой личностной чертой, следует разбираться в этих особенностях.

Агрессивным часто называют ребенка, который дерется, причиняет боль другим детям, взрослым. Специалисты же склонны разделять такие понятия, как агрессивное поведение в той или иной ситуации и агрессивный ребенок (где агрессивные проявления считаются личностной чертой).

1. В младенчестве дети бьют игрушками своих родителей, отбирают понравившуюся игрушку у другого ребенка, при этом могут толкаться, кусаться, царапаться, драться. Чем старше они становятся, тем чаще речь и действия могут заменять на угрозы, ругательства, оскорбления либо сопровождать ими свои действия. У одних детей такое поведение возникает чаще, чем у других, и окружающие называют их агрессивными. Хотя при правильной реакции родителей такое поведение может со временем исчезнуть и замениться более приемлемым в обществе. При неправильном отношении агрессивное поведение закрепится и станет характерным для ребенка, и тогда он вполне оправдает мнение окружающих о себе как об агрессивном ребенке.

Причины агрессии – психологическое ограничение, как физиологическое лишает человека свободы действий. Первым психологическим ограничением в жизни ребенка является «нельзя», которое говорят ему родители при попытках освоить большой и незнакомый мир. Неправильные, несправедливые действия и поступки окружающих тоже могут стать источниками гнева. Препятствия в достижении цели также могут являться причиной гнева. Кроме того, причиной гнева могут быть определенные эмоциональные состояния. Как правило, внимательные мамы могут легко определить состояние своего ребенка. Умение замечать состояние своего ребенка может пригодиться родителям для того, чтобы научить своего ребенка выражать гнев в социально приемлимых, а не

агрессивно-деструктивных формах. Надо не ждать спонтанной реакции агрессии, а, заметив ее приближение, направить в подготовленное русло.

Агрессивные действия наблюдаются уже у маленьких детей, и по мере взросления детей можно отметить устойчивость выраженности агрессивности, т. е. агрессивный ребенок вырастет агрессивным взрослым. Это позволяет предположить, что уровень агрессивности представляет собой врожденную характеристику человека, которая имея под собой благоприятную почву, становится устойчивой личностной чертой.

2. Чем старше становится ребенок, тем большую роль в его поведении играет среда воспитания: эмоциональные отношения, которые существуют в семье, принятые формы поведения, реакция взрослых на различные действия ребенка, принципы воспитания. Практика показывает, что социальная среда больше воздействует на формирование агрессивности ребенка, чем врожденная предрасположенность (возбудимость нервной системы). Последние исследования в области изучения агрессивности человека показали, что на формирование данной черты влияют 4 момента: 1.) Негативизм матери (ее отчужденность от ребенка, постоянная критика, равнодушие). 2.) Терпимость матери к проявлению агрессивности ребенка по отношению к другим детям и взрослым (т. е. поощрение такого поведения).

3 Суровость дисциплинарных воздействий (физическое наказание, унижение, игнорирование).

4 Индивидуальные особенности темперамента ребенка (возбудимость, вспыльчивость). Лишь $\frac{1}{4}$ от перечисленного - врожденные особенности. А $\frac{3}{4}$ -особенности социального окружения ребенка, в котором основная роль отводится матери. Помните, что у агрессивных родителей, как правило, вырастают агрессивные дети. Чтобы воспитать желаемое поведение у своих детей, следует разобраться со своими собственными. Памятка для родителей. Почти у каждого здорового малыша до трех лет бывают периоды наступательного агрессивного поведения в детской группе. Пройдет этот

период, и освоит ли ребенок новые формы взаимоотношений со сверстниками, или закрепятся агрессивные формы - зависит в первую очередь от родителей.

Что делать если ребенок дерется?

1. Во-первых, нужно быть готовым к тому, что ребенок будет осваивать активные, физические способы взаимодействия (толкаться, пинаться, кусаться, драться.)

2. Во-вторых, необходимо понаблюдать и проанализировать, чем вызвано такое поведение (утомился, голоден, плохо себя чувствует, недостаток внимания, вседозволенность в семье, копирует чужое поведение).

3. В-третьих, стоит ответить себе честно на вопросы: « А как должен вести себя мой ребенок в подобных ситуациях», « Что я сама умею и чему могу научить ребенка, чтобы он вел себя соответственно желаемому?».

4. В-четвертых, нужно выполнять следующие правила во время обучения: Находиться рядом с малышом, чтобы быстро реагировать на ситуацию. • Стараться предупреждать ситуацию, не ждать, пока ребенок • использует деструктивный способ.

При первых признаках агрессии направить малыша по желаемому пути: отвлечь, предложить другую игрушку, изменить место игры, поменяться с другим ребенком игрушкой, Если ваш ребенок сделал все правильно, как вы его учили, Необходимо его похвалить, обнять, побыть рядом (закрепить новое поведение своим вниманием). Самая лучшая поддержка для малыша – это любовь и внимание мамы.

Детские страхи

Про страхи нельзя сказать, что это болезнь... Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку - тем более, поскольку его окружает мир, про который он знает не все и многие вещи ему просто не понятны... У детей, в каждом возрасте, существуют свои, так сказать, возрастные страхи: Бабы-Яги, приведений, темноты, страх смерти (своей и своих родителей) и т.д.

Существуют три вида страхов:

1. Навязчивые страхи – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

2. Бредовые страхи – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

3. Сверхценные страхи – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. Подобные страхи бывают в 90% случаев. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может. К детскому сверхценному страху можно отнести, например, страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков и т.п..

Существует несколько причин возникновения страха:

- Первая и наиболее понятная причина – конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте и др). Во многом,

переживание страха, зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать – заберет Баба-яга!" «Не будешь слушаться – дядя заберет» и т.д.;

- внушенные страхи, это самые распространенные среди детских страхов. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадешь", "Не бери – обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь;

- детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям;

- чувство страха, также, может сформироваться из-за внутрисемейных конфликтов. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной;

- взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным;

- также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями;

- возможно, это покажется странным, но развитию страхов способствует наличие отдельных благоустроенных квартир. Установлено, что у детей, проживающих в таких квартирах, страхи встречаются гораздо чаще, чем у их сверстников из коммуналок. В особенности это касается девочек. В коммунальной квартире у ребенка больше возможностей общаться со взрослыми и со сверстниками, больше возможностей для совместных игр и меньше — для одиночества и развития страхов. Разумеется, этот вывод не говорит о том, чтобы вернуться всем в коммунальные квартиры, достаточно просто создать ребенку условия для достаточного общения с окружающими;

- беспокойство также развивается у детей, которые недостаточно двигаются, не участвуют в коллективных играх, поскольку игра для ребенка была и остается лучшим средством избавления от всех страхов;

- причина многих детских страхов — в матери, вернее, в ее неправильном поведении в семье. Так, дети больше страдают от различных страхов, если считают главной в семье мать, а не отца. Нервно-психологические перегрузки работающей и доминирующей в семье матери вызывают у детей ответные реакции беспокойства. Не очень хорошо отражается на эмоциональном состоянии ребенка и стремление матери как можно скорее выйти на работу, где сосредоточены ее основные жизненные интересы. При этом она не всегда учитывает запросы ребенка и его потребность в более тесном контакте с ней;

- наиболее подвержены страхам единственные дети, которые становятся в семье эпицентром родительских забот и тревоги. В то же время чем больше в семье детей, тем меньше у них страхов. Играет роль и возраст родителей. Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлению беспокойства и тревоги, а у “пожилых” родителей (особенно после 35 лет) дети более беспокойны и тревожны;

- эмоциональный стресс, пережитый мамой еще во время беременности, конфликтная обстановка в семье в этот период ее жизни;

Психологов часто спрашивают, могут ли те или иные конкретные страхи передаваться по наследству? В этом случае следует сказать, что по наследству могут передаваться типологические особенности высшей нервной деятельности, общий тип реагирования на окружающий мир.

Итак, чего же могут бояться наши дети? Это зависит от возраста. До 7 лет у детей преобладают так называемые природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения. В 7–10 лет наступает как бы равновесие между природными и социальными страхами (одиночества, наказания, опоздания). Если описать это более подробно, то можно выделить конкретные страхи, свойственные каждому периоду жизни.

Первый год жизни

- Страх новой окружающей среды
- Страх отдаления от матери
- Боязнь посторонних людей

От 1 до 3 лет

- Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте)
- Страх оставаться одному
- Ночные страхи

От 3 до 5 лет

- Страх одиночества, то есть страх “быть никем”
- Страх темноты
- Боязнь замкнутого пространства
- Боязнь сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми)

От 5 до 7 лет

- Страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т.п.
- Боязнь родительского наказания
- Страх перед животными
- Боязнь страшных снов
- Боязнь потерять родителей

- Страх смерти
- Боязнь опоздать
- Страх перед заражением какой-то болезнью

От 7 до 11 лет

- Боязнь школы (“Школьная фобия”)
- Страх “быть не тем”
- Боязнь сделать ошибку
- Боязнь плохой оценки

От 10 до 16 лет

- Страх перед изменением своей внешности
- Страх “быть не собой”
- Навязчивые страхи, опасения, сомнения межличностного происхождения.

Вот несколько советов, которые помогут снизить риск развития страхов или тревожности у вашего ребенка:

- Период беременности — не лучшее время для решения вопроса о целесообразности рождения ребенка, для сдачи экзаменов, защиты дипломных работ, диссертаций и прочих стрессовых ситуаций. Это также не лучшее время для выяснения отношений.

- Помните, что в первую очередь вы — не руководящий работник, не деловая женщина, а мама. Будьте строгой, решительной и принципиальной на работе, а дома — нежной, любящей, непосредственной, заботливой и внимательной.

- Ребенок не должен чувствовать себя ни “Золушкой”, ни “Кумиром семьи”, лучше выбрать нечто среднее.

- Разрешайте ребенку как можно больше мастерить, гулять, бегать, почаще приглашайте в гости его друзей-сверстников.

- Не пугайте ребенка волками, милиционерами, врачами и т.п. Ведь ребенок всерьез воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным.

- Находите побольше времени для рисования

- Играйте всей семьей

- Воспринимайте ребенка таким, какой он есть. Не сравнивайте его с соседским красавцем Ваней или отличником Сашей.

- Любите своего ребенка. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним.

- Пусть Ваш ребенок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями.

- Будьте своему ребенку настоящим другом!

К счастью, большинство детских страхов обусловлены возрастными особенностями и со временем проходят, но именно родители должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время. Что же для этого нужно сделать?

Некоторые рекомендации родителям:

- не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии;

- не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость";

- не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете. Объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно;

- постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам;

- обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха;

- постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!;

- поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

Если у вас доверительные отношения с ребенком, и Вы набрались терпения, можно приступать к поэтапной совместной работе по избавлению от страхов.

Этап первый — “Рисуем страхи”

Каждое занятие рисованием должно длиться 30–40 минут в спокойной обстановке. Перед занятием дайте ребенку поиграть самостоятельно, установите с ним дружеский контакт. После этого можно перейти к беседе, цель которой — выявить то, чего боится ребенок. Можно это сделать в форме игры. Сесть лучше рядом с ребенком, а не напротив, не забывайте периодически подбадривать малыша. Спрашивайте: “Скажи, ты боишься или не боишься ...?” и ждите ответа. После небольшой паузы можно перейти к следующему возможному страху, причем сам вопрос “боишься или нет” нужно повторять только время от времени. Если ребенок все страхи отрицает, попросите его отвечать не “да” или “нет”, а развернуто, например “я не боюсь темноты”. Свои вопросы лучше не читать по бумажке, хотя для ориентации можно составить список возможных страхов, например: “Скажи, ты боишься или нет, когда остаешься один; каких-то людей; мамы или папы; заболеть; Бабы Яги; Кошечка Бессмертного; Бармалея; темноты; волка; медведя; других животных; машин; поездов; когда очень высоко; воды; пожара; когда идет кровь; когда больно; уколов; в метро; в лифте; больших улиц и т.д. Беседу лучше закончить совместной подвижной игрой.

После этого предложите ребенку нарисовать предмет, названный первым в качестве вызывающего страх. Рисовать лучше красками или фломастером. Бывает так, что лишь через несколько дней ребенок решится перенести на бумагу свой страх. Помогите ему, рисуйте вместе на одном листе каждый свой вариант “страшного” предмета. После рисования попросите ребенка рассказать о том, что изображено на рисунке. Затем ребенка нужно

обязательно похвалить, пожать руку, подарить игрушку, отметить те страхи, с которыми удалось справиться. Далее вы говорите, что рисунки с его бывшими страхами останутся у Вас (будут заперты в столе, отправлены по почте — возможны варианты). Главное — освободить от них ребенка. После обсуждения предложите своему ребенку сыграть в какую-нибудь игру, где он обязательно станет победителем.

На подобные занятия уйдет около двух недель. За это время среди всех рисунков будут и такие, где ребенку еще не удалось преодолеть свой страх. Предложите ему: “А теперь нарисуй так, чтобы было видно, что ты не боишься!” Например, не ребенок убегает от Бармалея, а наоборот. В среднем на осознание и изображение себя как не боящегося у ребенка уходит 2 недели. Постарайтесь в это время организовывать побольше подвижных игр, прогулок, экскурсий и избегайте конфликтов в семье.

С помощью рисунков можно устранить страхи, причиной которых является игра воображения, то, что никогда не происходило, но, по мнению ребенка, может произойти. Частично успешным бывает избавление от страхов, основанных на реальных событиях, произошедших достаточно давно. Если же травмировавшее ребенка событие (укус собаки, пожар и т.п.) еще совсем свежо в памяти, то лучше избавляться от этого страха при помощи игры.

Предметно-ролевые игры

Психологически направленные игры снимают у ребенка избыток торможения, скованности и страха, возникающих в темноте, в замкнутом пространстве, при попадании в незнакомую обстановку. Ребенок становится более уверенным в себе, избавляется от излишней застенчивости.

Игра “Пятнашки” позволяет ребенку снять страхи нападения, боязнь наказания родителей, наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми. Суть игры — ограничить игровую площадку и расставить на ней в беспорядке стулья, любые предметы. Ведущий догоняет игроков, пытаясь хлопнуть их по спине. Кого догонят — тому водить. Кто выйдет за пределы игровой площадки или заденет какой-то предмет также

становится ведущим. Сопровождайте игру веселыми репликами типа “Только попадись!”, “Не догонишь!” и т.п. Кроме того, для успешности Вашего замысла старайтесь незаметно подыгрывать детям.

Игра “Прятки” позволяет снять страхи темноты, одиночества, замкнутого пространства. Заранее оговариваются места, где прятаться нельзя. Затем выключается свет, остается только ночник. Ведущий обходит квартиру с шуточными угрозами в адрес прячущихся. Прячущиеся сидят в темноте и стараются ничем себя не выдать. Лучше, когда ребенок сразу становится ведущим, это позволяет ему преодолеть страх и нерешительность. Хороших результатов можно добиться, когда ведущие взрослые “сдаются”, так и не найдя прячущегося ребенка.

Это лишь два примера из возможного многообразия игр, которые вы наверняка помните еще с детства. Не бойтесь импровизировать и проявлять творчество. Главное, чтобы ребенку было интересно и весело. Помните только, что игрой можно заинтересовать, но к ней нельзя принуждать.

Ролевые игры-драматизации

Такие игры позволяют преодолеть оставшиеся, длительно существующие страхи. Здесь ребенок играет роли сложного психологического содержания, причем, как положительные, так и отрицательные. Представляя сказочных персонажей, ребенок становится то Добрым Молодцем, то Бабой Ягой. После этого он уже не так боится этой самой Бабы Яги. Пусть ваш дом превратится в театр, где ребенок самостоятельно или с Вами может придумывать сказки, делать костюмы и играть на импровизированной сцене!

Материал подготовила педагог-психолог

Смирнова О.А.

Как помочь ребенку преодолеть тревожность (рекомендации для родителей и педагогов 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 его 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 выход, увидеть положительные стороны.

Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Вы должны показать, как можно решить тревожащую ситуацию.

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, как трудно будет ему учить стихотворение.

Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени:
"Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ..."

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра"): ошибки - 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, это особенно важно, как для тревожных детей, так и для любых других.

Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

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

Соблюдение этих рекомендаций позволит родителям и педагогам наладить общение с тревожными детьми, а по возможности и вовсе избежать тревожных и стрессовых ситуаций

Что делать родителям, если ребенок плачет при расставании?

Вот несколько простых советов:

- Рассказывайте ребенку, что его ждет в детском саду.
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
- Давайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.

• Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, рукопожатие, поглаживание).

- Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
- После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на площадке.
- Устройте семейный праздник вечером.
- Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
- Будьте терпеливы.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- Самостоятельно садиться на стул.
- Самостоятельно пить из чашки.
- Пользоваться ложкой.
- Активно участвовать в одевании, умывании, раздевании.

Наглядным примером выступают, прежде всего, сами родители!

• Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны.

• Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

• Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах.

• Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка.

Что делать, если ребенок не хочет идти спать?

• Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).

• Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.

- Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
- Оставайтесь спокойными, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
- Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
- Спойте ребенку песенку.
- Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

Если ребенок часто обманывает

Все маленькие дети иногда говорят неправду. В большинстве случаев они делают так потому, что не считают это чем-то недопустимым или безнравственным. Они убеждены, что нет ничего плохого в том, чтобы соврать, если этим сможешь другу или избежишь наказания. Никакие лекции, нотации, внушения тут не помогут и поведения не изменят.

Вместо этого взрослые должны перестать ставить детей в такие ситуации, когда они вынуждены лгать, «чтобы спасти свое лицо». В отдельных случаях мы должны просто прощать, относя это на счет поведения, типичного для маленького ребенка.

Иногда можно принять за ложь фантазии малыша. К обману они никакого отношения не имеют.

Как предотвратить проблему

При всякой возможности старайтесь показать ребенку разницу между миром фантазии и реальным миром: «Конечно, играть в Бэтмэна интересно, но он ненастоящий, его придумал писатель, а потом сняли фильм».

Постарайтесь не ставить ребенка в ситуации, когда он будет вынужден оправдываться. Не спрашивайте: «Почему ты так сделал?» — лучше спросите: «Что произошло, когда вы поссорились?».

У ребенка должно развиваться чувство собственного достоинства. Это возможно только тогда, когда он будет твердо знать, что его любят и принимают в любых ситуациях.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

Если ребенок врет вам прямо в глаза, не уличайте его, не ругайте.

Если вы твердо знаете, что ребенок сейчас лжет, скажите: «Ты рассказал очень интересную занимательную историю», — давая ему понять, что отличаете ложь от правды.

Никогда не спрашивайте у малыша, правда ли то, что он сейчас рассказывает, потому что это как раз и поставит его в ситуацию обмана.

Упорное вранье — сигнал того, что ребенок сильно неуверен в себе: он испытывает потребность «сочинить себя», чтобы быть более значимым для окружающих. Если обман связан с отрицанием факта совершения поступка, скажите: «Мы все иногда поступаем не так, как нужно. Ты хороший человек, давай вместе решим, что нужно сделать».

Причины и последствия детской агрессивности

Этот разговор не случаен. Сегодня мы сталкиваемся с разгулом агрессии не только в обществе, но и наблюдаем пропаганду агрессии и насилия с экранов телевизоров, дисплеев компьютеров и т.д.

Возраст проявления агрессии явно помолодел, т.к. агрессию проявляют не только подростки и взрослые, как принято считать, но и малыши. С чем это связано? Как бороться с проявлением детской агрессии? На эти и другие вопросы мы попытаемся ответить.

Латинское слово "агрессия" означает "нападение", "приступ". В психологическом словаре приводится следующее определение: Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Агрессивные действия выступают в качестве:

- Средства достижения какой-либо значимой цели;
- Способа психологической разрядки;
- Способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

Агрессивные проявления подразделяются на:

1. Физическую агрессию (использование физической силы против другого человека или объекта);
2. Вербальную агрессию (выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятья, ругань));
3. Аутоагрессию (самообвинение, самоунижение, нанесение себе телесных повреждений).

Агрессивные реакции могут быть:

- Прямыми (непосредственно направленными против какого-либо объекта или человека);

- Косвенными (действия, которые окольным путём направлены на другого человека (сплетни, шутки, действия исподтишка, обзывания и т.п.)).

- Инструментальная (является следствием достижения какой-либо нейтральной цели);

- Враждебная (выражается в действиях, целью которых является причинение вреда).

- Анализ возрастных особенностей проявления агрессивности свидетельствует о том, что для детей младшего школьного возраста в большей степени присуща физическая инструментальная агрессия (забрать игрушку или какой-либо предмет, защита от таких действий со стороны сверстников), по мере взросления всё сильнее проявляется вербальная агрессия, причём во враждебной форме.

Факторы, провоцирующие агрессивность у ребёнка:

- Наследственно-характерологические факторы:

1. наследственная предрасположенность к агрессивному поведению;

2. психопатоподобное, эпилептоидное, аффективно-возбудимое

поведение родителей или взрослых в окружении ребёнка;

3. наличие выраженной тревожности и гиперактивности у ребёнка.

- Органические факторы

1. травмы головного мозга,

2. особенности нервной системы,

3. ММД и т. п.

- Социально-бытовые:

1. неблагоприятные условия воспитания;

2. неадекватно-жестокый родительский контроль;

3. враждебное или оскорбительное отношение к ребёнку;

4. конфликт между супругами.

- Ситуационные:

1. реактивность (ответная агрессия) на присутствие новых взрослых или сверстников;

2. чувствительность к оценке, осуждению, порицанию;
3. введение ограничений в поведение ребёнка (увеличение темпа или сложности деятельности, отрицательная оценка успешности ребёнка);
4. новизна, увеличивающая тревогу, или привыкание, снижающее ответственность за агрессивное поведение в новой ситуации;
5. нарастание утомления и пресыщения у ребёнка.

Агрессия может принимать самые различные формы и иметь разнообразие причин, поэтому очень важно увидеть грань между спонтанными, ситуативными проявлениями агрессии у ребёнка и закреплением этих проявлений как устойчивых в характере и темпераменте ребёнка.

Задача родителей при общении с детьми, склонными к агрессивности, состоит в расширении поведенческого репертуара ребенка, необходимо помочь ему научиться управлять проявлениями своих эмоций, сдерживать их, но и в то же время в приемлемых формах своевременно отреагировать на негативные эмоции, видеть и понимать чувства других людей.

- Очень полезно параллельно постараться выяснить причины агрессивного поведения ребёнка (ответьте на вопросы: Что стоит за его агрессивностью? Почему он себя так ведёт? Часто ли он поступает аналогичным образом? Думает ли он, что именно так должен вести себя человек в подобной ситуации? Расстроен ли он последствиями агрессивного поведения?)

- Общие беседы о необходимости «хорошо себя вести» оказывают лишь кратковременный эффект, не помогая ребёнку справиться с агрессивными реакциями. При проявлении агрессивного поведения можно попробовать предпринять следующее:

- Агрессия – это естественный процесс, сопровождающийся выбросом большого количества энергии. Следовательно, наша задача состоит в том, чтобы направить эту энергию в другое русло. Отвлеките ребёнка, дайте ему возможность проявить себя в других полезных видах деятельности

- Если агрессивные реакции уже принесли кому-то из детей вред, необходимо сразу отреагировать. При этом необходимо максимально быстро

разобраться в ситуации, выяснив причину такого поведения ребёнка и его чувства в этот момент.

- Попробуйте спокойным тоном «с амортизировать» ситуацию: «Я вижу, что ты сейчас сердишься. В таком эмоциональном состоянии мы не сможем с тобой ничего решить и разобраться в ситуации, поэтому я предлагаю тебе успокоиться». Обсуждается только данный поступок ребёнка, порицание не должно распространяться на прошлые проступки ребёнка и на его личность.

- Агрессивные дети имеют, как правило, низкий уровень эмпатии. Эмпатия – это способность чувствовать состояние другого человека, умение встать на его позицию. Считается, что если «агрессор» сможет посочувствовать «жертве», то его агрессивная реакция в следующий раз будет слабее.

- Стимулируйте у агрессивных детей умение признавать собственные ошибки, переживать чувство неловкости и вины за агрессивное поведение, развивайте чувство сочувствия к другим.

- Попробуйте проиграть похожую ситуацию с детьми, обсудить её, например, с помощью каких-либо сказочных персонажей.

- Пусть ребята выскажут своё отношение к конфликту и найдут пути выхода из него, посмотрят на себя со стороны.

- Чаще разговаривайте с агрессивными детьми о палитре их собственных эмоциональных состояний.

- Используйте чувство юмора, стратегию на стимуляцию удивления через неожиданность, новизну действий и высказываний с целью переключения ребёнка – агрессора на другое состояние.

- Вводите стратегию на установление телесного контакта (прикосновения, рукопожатия, поглаживания и т. п.).

- Реагируя на вербальную агрессию (ругательства, ненормативная лексика, оскорбления и т. п.) обратите особое внимание на свой тон, эмоциональную окраску высказываний.

- Не применяйте угроз, паники, каких-то запретов.

- Говорите детям правду: ругань – это проявление собственного бессилия перед ситуацией, это только слова.

- Дайте ребёнку понять, что бранные слова могут очень сильно задеть человека и надолго оставить след в его жизни: «... Это всего лишь слова для тебя, но если прислушаться к смыслу того, что ты говоришь, то человеку может быть очень трудно простить тебе сказанное. Зачем наживать врагов?...».

- Высказывайте своё уважение человеку, который, воздержавшись от гнева и оскорбительных высказываний, проявил свою силу и зрелость.

Как справиться с детской истерикой?

«Как справиться с детской истерикой? Я говорю не о простом крике, нет! В нашей семье истерика иногда превращается в истерические припадки: ребенок задыхается, бьется головой об пол, бросается на пол и сучит ногами, его лицо краснеет, а руки сжимаются в кулаки. Много раз мы пытались не обращать на это внимание, но смотреть на него в таком состоянии больно. Получив свое, ребенок сразу успокаивается и на какое-то время становится прямо-таки ангелочком. Я со страхом жду, что будет дальше?»

«Уж сколько раз твердили миру...» Игнорируйте! Проявите терпение и выдержку! Нельзя поддаваться требованиям ребенка, которые тот предъявляет в виде истерик, крика или припадков! Подобное поведение малыша преследует несколько целей: добиться вашего внимания, получить желаемое вознаграждение, продемонстрировать свою власть над вами. Если ребенку удалось добиться своего с помощью истерики, он будет прибегать к этому способу все чаще и чаще. Обычно дети закатывают сцены именно мамам, в крайнем случае, когда присутствуют оба родителя, и почти никогда подобных историй не происходит наедине с папами. Почему? Может, ребенок понимает, что мама быстрее и легче сдается?

- Борьба с истерикой надо терпением и спокойствием.
- Помните, что истерики - это временное явление. С возрастом они обязательно прекратятся.
- Если во время припадка ребенок начинает задыхаться - проявите спокойствие. Не бросайтесь его спасать, не тормозите и не суетитесь. Иногда дети доводят себя буквально до обморочного состояния. На это тяжело смотреть, но будет еще тяжелее, если вы пойдете в этот момент на поводу у ребенка.
- В возрасте до 3 лет малыша может появиться привычка биться головой об стену, если ему не дают того, что он хочет. Не волнуйтесь. Если во всех

остальных случаях ребенок ведет себя совершенно нормально, лучше не обращать внимания на его выходки, а наоборот - полностью их игнорировать.

- Если ребенок имеет привычку разбрасывать во время истерики вещи, вы можете просто забрать их из его рук и дать взамен безопасную мягкую игрушку или подушку.

- Истерики часто случаются, если ребенок не выспался, голоден или очень устал. В таком случае примите на себя часть вины и не допускайте подобных ситуаций впредь.

- Некоторых детей надо просто обнять, прижать к себе и поцеловать. Скажите: «Я здесь, я тебя люблю», если истерика находится в начальной фазе - попробуйте отвлечь ребенка, например, предложите ему пойти погулять, дайте яблоко, поставьте какой-нибудь мультфильм.

- Используйте такой метод воспитания, как лишение внимания. Едва ребенок начал истерику - вставайте и выходите из комнаты.

- Используйте такой метод, как игнорирование. Вы можете находиться с ребенком в одном помещении {машина, рабочий кабинет, холл поликлиники и т. д.}, но не разговаривайте с ним и не смотрите на него.

- Не ждите немедленного эффекта. Ребенок, увидев, что вы остались невозмутимы, может утроить свои попытки. Именно тут вам и нужно проявить силу воли, чтобы не обращать внимания на эти вопли: ни жеста, ни взгляда, ни слова.

- Если истерика началась в общественном месте (магазин, гости, транспорт), постарайтесь вывести его из помещения. Возьмите ребенка на руки (если это возможно) и идите на улицу. Поставьте на тротуар или посадите на лавочку. Скажите: «Кричать в помещении неудобно, ты мешаешь другим людям. Ну а здесь ты можешь кричать сколько душе угодно».

- Не обращайтесь внимания на реакцию окружающих. Любой взрослый человек, имеющий детей, хоть раз, но оказывался на вашем месте и все понимает, остальные же вам просто посочувствуют.

- Если вы находитесь дома или гуляете с ребенком в парке, используйте метод «присоединение»: сядьте рядом и «лейте слезы» вместе с ребенком; постепенно успокаиваясь, вы заставляете ребенка следовать за вами. После того как малыш успокоился, обнимите его и поцелуйте.

- Когда истерия закончится, вы должны вести себя так, будто ничего не случилось. Если вы выдержите такое напряжение и сможете неукоснительно следовать этому правилу, через какое-то время вы заметите, что ваш малыш устраивает истерики все реже и реже.

Ох уж эти детские вредные привычки

Одни ковыряют в носу, другие сосут пальцы, грызут ногти, третьи то и дело суют свои ручки в штанишки – проверяют, наверное, все ли на месте? Вредные привычки. Они свойственны многим детям самых разных возрастов. Мы, взрослые, относимся к ним отвратительно и всякий раз, замечая такие проявления в своих детях, немедленно одергиваем их. А дети и не думают бороться с привычками и, чтобы не навлекать на себя родительский гнев, удовлетворяют свои потребности тайком – тогда, когда мы не видим.

Ковырять в носу любят многие дети. У одних – это проявление склонности к чистоте своего тела подобно тому, как кошки «умываются» и лижут свою шерстку. У других эта привычка свидетельствует о наличии инфекции, вызванной группой стрептококков. Скопление слизи беспокоит малыша, и он пытается избавиться от неприятных ощущений – осушить нос. Следовательно, понаблюдайте за ребенком, сдайте анализ на возможное наличие инфекции, и проблема уйдет сама собой.

Привычка сосать пальцы – признак тревожности, проявление стресса и свидетельство слабой нервной системы ребенка. Вероятно, родители слишком строги с малышом, и вполне возможно, вызывают в нем чувство беспокойства при общении. Сосание пальцев – попытка ребенка очутиться во времени, когда он находился в безопасной материнской утробе. Это бессознательная тяга к миру, спокойствию, теплоте, любви и заботе. А значит, проявите больше внимания, ласки к малышу, будьте обходительны, терпеливы и мягки, и вредная привычка сосать пальчики медленно, но верно уйдет в прошлое.

Грызут ногти те дети, которые часто испытывают на себе родительский гнев, и готовы сами причинить себе боль, часто разгрызая ногти и сдирая заусенцы до крови, только бы не навлечь на себя негативную реакцию родителей и не испытать вновь страх. Эта привычка – настоящая психологическая травма, регулярно получаемая ребенком. Стоит ли говорить о том, что такие дети растут неуверенными, обидчивыми, слабовольными и униженными? У них наблюдается низкая самооценка и совершенно не

формируется система ценностей. Родителям следует серьезно поработать над собой, обеспечить самому себе комфортные условия для жизни. Удовлетворившись, вы перестанете переносить собственную несостоятельность на ребенка, и избавите его от гнетущего душевного страдания.

Детский онанизм свойственен темпераментным детям. Именно так они эмоционально успокаиваются, испытывая приятные ощущения и получая от этого удовольствие. Кроме того, детский онанизм продиктован самоосознанием ребенка, причислением себя к соответствующему полу. Вопреки традиционному мнению, детский онанизм не представляет никакого вреда, если только внимание родителей к этому процессу не слишком приковано. Психологи утверждают, что знакомство с гениталиями должно произойти в раннем детстве. В противном случае оно будет только оттянуто во времени и благополучно перейдет в более старший возраст, когда ребенок уже отправится в школу, например. Таким образом, этот процесс в корне не имеет ничего общего с взрослым онанизмом. Поэтому не следует ругать, наказывать и вообще концентрировать детское внимание на онанизме. Нужно лишь внятно, но мягко объяснить, что прикасаться к гениталиям не стоит, а показывать их окружающим неприлично и некрасиво.

Прямыми упреками, запретами, одергиваниями и собственной раздражительностью родители бессильны противостоять вредным привычкам. Это факт. Есть лишь одно средство, способное «излечить» дитя. Это разобраться в причинах возникновения той или иной привычки. А потому, будьте внимательными, рассудительными и заботливыми родителями, чтобы ваши дети росли спокойными, умными и уверенными в себе личностями.

О детских страхах

Страх - это базовая эмоция человека, с ней нужно научиться жить. Если родители научились, то и ребенок научится.

Можно ли описать «механизм образования» страха у ребенка?

Обычно младший дошкольный возраст (от 3 до 5 лет) связан с частым появлением страха и тревог. Это связано с бурным развитием эмоциональной сферы ребенка. Чаще всего причинами появления страха является какой-то объект, ситуация во внешнем мире, а также поведение взрослых в отношении ребенка. Ребенок может также очень легко нахватать страхов от родителей (их слов и реакций на объекты и ситуации). Страх – это наша фундаментальная эмоция, возникающая на реальную или вымышленную угрозу.

Каким образом образовывается страх у ребенка:

□ подпитка страха дома словами взрослого, его реакциями («не трогай эту кошку, она же кинется на тебя!», «Если не уберешь свои игрушки – другие придут и заберут их» и так далее).

□ резкий звук, движение, касание, необычная ситуация в сочетании с неподготовленностью ребенка (упал, ночью проснулся один, подавился, гладил кошку и резко позвонили в дверь и т.д.).

□ неправильная реакция родителей на проявленный страх («перестань бояться, ты же мальчик», «нечего здесь бояться – вот смотри», «хватит плакать – ты что трусишка?», «ой насмешил – что же тут страшного») то есть обесценивание страха для ребенка вызывает обратную реакцию, он еще больше начинает бояться.

□ бурная фантазия ребенка.

Внешние факторы играют ключевую роль в образовании страхов - так как у ребенка развитие эмоциональной сферы опережает развитие логики, мышления - что означает, что ему сложно разьединить то, что реально и то, что вымышлено. Поэтому чем меньше резких и страшных образов будет сопровождать вашего ребенка в его жизни из телевизора, интернета, мероприятий, спектаклей, тем целебней это для его психики.

Можно ли как-то «классифицировать» детские страхи по возрастам?

Каковы самые распространенные детские страхи, которые в определенном возрасте испытывает каждый второй (а то и первый) ребенок?

□ Страхи до года. Известны рефлекторные реакции новорожденных типа беспокойства в ответ на громкий звук, резкое изменение положения тела или потерю равновесия (опоры), а также приближение большого предмета. В дальнейшем, шумы и резкие изменения в окружающей среде вызывают реакции;

□ в 1 год - страхи одиночества, незнакомых взрослых, врачей (медицинских работников), уколов и неожиданных резких звуков (шума);

□ в 2 года - страхи наказания, животных и уколов;

□ От 3 до 5 лет – типичными страхами этого возраста являются одиночество, страх темноты и замкнутого пространства, страх ожидания кошмарных снов;

□ Старший дошкольный возраст 5-7 лет. Это возраст наибольшей выраженности страхов, что обусловлено не столько эмоциональным, сколько когнитивным развитием - возросшим пониманием опасности. Центральное место занимает страх смерти. Он связан со страхами нападения, заболевания, смерти родителей, страшных снов, темноты, сказочных персонажей, животных, стихии, огня, пожара и войны. Все эти страхи имеют своей мотивацией угрозу для жизни, если не прямую, то связанную со смертью родителей, появлением в темноте и снах чудовищ. Нападение со стороны кого-либо (в том числе животных), равно как и болезнь, могут обернуться непоправимым несчастьем, увечьем, смертью. То же относится к буре, урагану, наводнению, землетрясению, огню, пожару и войне - как непосредственным угрозам для жизни;

□ Младший школьный возраст 7-12. Дальнейший рост самосознания в данном возрасте связан, прежде всего, с новой социальной позицией школьника. Переживание своего соответствия групповым коллективным стандартам, правилам, нормам поведения сопровождается выраженным

чувством вины при мнимых или реальных отклонениях. В более широком плане страх опоздать означает не успеть, боязнь заслужить порицание, сделать что-либо не так, как следует, как принято;

Подростковый возраст 12-15. Страх несоответствия нормам сверстников (класса, друзей во дворе), страх смерти своей или родителей.

У каких детей чаще всего появляется страх?

у эмоциональных

чувствительных

впечатлительных

у детей тревожных родителей

у детей, которые живут в семьях, в которых неблагоприятная обстановка, в семьях, в которых не налажен режим дня и ночи. Где, нет согласованных решений и реакций у родителей на действия ребенка, что приводит к напряжению и непониманию с его стороны.

Может ли детский страх перерасти в настоящую фобию? Как и почему это происходит (и какую роль при этом играют родители)? Как отличить детский страх от фобии?

Насколько будет выражен тот или иной страх и будет ли он выражен вообще, зависит от индивидуальных особенностей психического развития и конкретных социальных условий, в которых происходит формирование личности ребенка.

Страх чаще всего перерастает в фобию, если:

1) заостряется внимание на страхе (постоянные разговоры о нем без желания ребенка)

2) не оказывается поддержка (словами, объятьями, присутствием)

3) наряду с присутствием страха происходит негативные перемены в семье (развод родителей, смерть близкого)

4) циклическое столкновение ребенка со своим страхом

Страх – это реакция на реальную или воображаемую угрозу для

здоровья, жизни. Эта реакция возникает в момент столкновения с объектом (в жизни, на улице, на картинке, в мультике, во сне). Например: страх пауков, ребенок увидел большого паука в витрине, сказал маме, смотри какой большой паук, он наверно кусает больно, давай не пойдем в этот магазин. Мама сказала хорошо. На этом разговор о пауках закончен.

Фобия – это гипертрофированный страх. Беспольный, необоснованный страх. Захватывает полностью, в этот момент нет ничего, кроме страха. Длительность и интенсивность намного выше, чем у обычного страха. Например: фобия пауков, ребенок увидел в витрине паука, просил маму обойти дом, перейти улицу, пока шел до дома говорил только об этом, пришел домой, достал оружия против пауков, ночью просил быть рядом и посмотреть, нет ли в кроватке пауков. Утром проснулся и отказался идти по той самой улице, где та витрина.

Здесь многое зависит от умения родителей не создавать из этих возрастных страхов лишней проблемы, вовремя успокоить детей, нежно поговорить с ними и не настаивать на незамедлительном избавлении от этого страха.

Каковы «симптомы» детского страха, как родителям понять, что ребенок чего-то на самом деле боится (а не просто дурачится)? Как им в таких ситуациях нужно действовать: первые действия и долговременные действия (как справиться со страхом вообще, в целом)?

Сколько детей, столько и выражения страха. Поэтому лучший ориентир — это родительское ощущение, что ребенок ведет себя не так как обычно.

Самые распространенные признаки, что ребенок боится:

- не типично сильный плач или смех;
- сильное кривляние в момент испуга или после;
- замирание или высокая активность (зависит от темперамента);
- нарушения сна;
- беспокойство, неспособность сконцентрироваться;
- непроизвольное мочеиспускание и опорожнение кишечника;
- частые разговоры об объекте страха;

- просьбы взять на ручки, защитить или обнять;
- нежелание говорить на темы, которые пугают, избегание каких-то

ситуаций и предметов

Как реагировать на детский страх (испуг деда мороза на утреннике):

Первые действия:

- отвести в сторонку,
- обнять, сказать все хорошо, я с тобой,
- дождаться успокоения,
- спросить что случилось? Что именно испугало?
- если ответ поступит, выслушать,

- дальше наблюдать за реакцией ребенка, если с течением времени он прислушивается к тому, что же происходит в зале с дедом морозом, выглядывает и ему становится интересно, то можно спросить – хочешь, пойдём посмотрим, что там такое происходит, а там еще и лисичка или зайчик – отвлекать,

- НО! Если ребенок не успокаивается – то забираем и уходим домой.

Долговременные действия:

- не напоминать ребенку о случившемся просто так,
- не рассказывать про реакцию другим людям ПРИ РЕБЕНКЕ,
- если реакция повторится, то:

□ либо сами прорабатываем страх с ребенком с помощью арт-методик (рисование, лепка из глины, сказкотерапия, песочная терапия)

□ либо обращаемся к детскому психологу

У страха есть очень интересная особенность - если его произнести, выпустить в реальность, то он ослабнет или вовсе исчезнет. То есть стоит только одеть его в слова, рисунок, предмет – то он сразу становится настоящим, и ребенок чувствует контроль над ним – а значит безопасность.

Памятка по «запугиванию» страхов:

Страх боится улыбки, смеха, радости. Если нужно, чтобы страх ушел, можно сразу представить что-то смешное или забавное.

Страх боится слов и разбора. Если начать говорить о том, чего боишься, то страх сразу становится маленьким и неприметным.

Страх боится, когда его создают, рисуют, лепят, строят, вырезают. Страх боится проявиться в реальности, ведь тогда всем будет ясно, что нечего тут и бояться.

С какими детскими страхами справиться труднее всего?

С теми, что перешли в стадию фобических страхов, с теми, которые есть у самих родителей, в силу этого они бессознательно транслируют ребенку свои эмоции. С остальными страхами можно справиться с помощью различных методик и техник.

Можно ли предупредить развитие детских страхов? И главное – нужно ли это делать?

Страх – это естественная эмоция, она требуется нам для защиты, для мобилизации наших сил перед лицом опасности. Если бы не было бы страха, то мы бы не смогли бы выжить. Но в страхе есть и отрицательная роль, если не помочь справиться ребенку со страхом, то он может перерасти в нечто большее и сделать жизнь ребенка не комфортной.

Но, можно и заранее устроить профилактику некоторым страшилкам:

1. Родителям желательно для начала разобраться со своими страхами, чтобы лишний раз не стать источником страхов своего малыша.

2. Желательно комментировать какие то напряженные ситуации, спокойным голосом, опускаясь на уровень малыша (на корточки, чтобы малыш видел близко ваше лицо и хорошо слышал голос) – увидели паучка, ой какой маленький паучок – наверно нас увидел и испугался и бежит к себе в домик, или, если резко стало темно – то сейчас темно, потому что свет выключился, скоро включится, но пока зажжем волшебную свечу и будем загадывать наши желания или встречать фею, которая прилетит рассказать веселые истории, пока света нет.

3. Если родители уходят, то должны объяснять куда, как долго их не будет, кто будет с малышом и так далее и уходить.

4. Страх боится смеха и шуток, разные тревожные ситуации можно встретить шуткой и посмеяться, так как в большинстве случаев, ребенок копирует реакции родителей.

5. Рекомендуется контролировать родителям, что ребенок смотрит по телевизору и интернету. Ведь это непосредственно влияет на его психику.

Очень благоприятно влияют на психику ребенка походы на различные мероприятия, прогулки, знакомство с разными людьми, объектами мира. Чем больше у ребенка будет опыта взаимодействия с разными звуками, светом, цветом, пространством, ситуациями, героями, тем меньше он будет восприимчив к резким изменениям окружающей обстановки.

Агрессия в раннем возрасте.

Агрессия - это намеренное причинение ущерба людям или предметам: отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д. Под агрессивностью понимаются свойства личности, выражающиеся в готовности к агрессии, а под агрессией - действия, направленные на причинение ущерба кому-либо или чему-либо.

Причинами агрессивного поведения детей могут быть:

- негативизм матери (ее отчужденность от ребенка, постоянная критика, равнодушие, в результате чего ребенок испытывает недостаток родительского внимания);
- терпимость членов семьи к проявлению агрессивного поведения ребенка по отношению к другим детям и взрослым (т.е., поощрение такого поведения);
- суровость дисциплинарных воздействий (физическое наказание, унижение, игнорирование);
- ограничение самостоятельности ребенка;
- авторитарное поведение родителей, когда они стремятся полностью контролировать ребенка;
- чрезмерно уступчивое поведение родителей;
- индивидуальные особенности темперамента ребенка (возбудимость, вспыльчивость).

При этом *основную роль в формировании агрессивности детей играет поведение членов их семей.*

Деятельность родителей и воспитателей по преодолению агрессии в поведении детей:

Первое - обучение детей способам выражения гнева в приемлемой форме. Например, совершенно нормальным по отношению к матери в раннем возрасте является сочетание агрессии (так как мать не дает всего, что хочется ребенку) с привязанностью. Агрессия - показатель того, что ребенок пытается отстоять свое «Я», поэтому следствием запрета на агрессию может стать неспособность ребенка проявлять инициативу. Выход: обучение малышей

прямому проговариванию своих чувств источнику гнева или перенос агрессии на другие неопасные объекты.

Второе - обучение детей приемам саморегуляции и самообладания. Снятию напряжения у агрессивных детей способствуют рисование, лепка, музыка, массаж, игры с водой, песком, глиной, использование цвета и другие.

Третье - развивать у них навыки общения с другими ребятами, правилам выхода из конфликтной ситуации. Взрослый может непосредственно показывать ребенку, как конструктивно общаться с другими детьми, или использовать инсценировку различных конфликтных ситуаций между игрушками, в ходе чего детям не только показываются разные способы решения этих ситуаций, но при помощи вопросов и мягких указаний малыши сами обсуждают поступки героев, эмоционально переживают за них.

Четвертое - развитие позитивных качеств личности - осуществляется через совместное чтение детской литературы, обсуждение поступков литературных и мультипликационных персонажей, сопереживание им. В повседневной жизни взрослый обращает внимание ребенка на переживания других людей, стремится вызвать сочувствие к ним.

Эффективные способы реагирования взрослых на агрессивное поведение ребенка:

- спокойная реакция на агрессивное поведение ребенка находящегося с ним взрослого, примерно такая: "это нехорошо, но ничего из ряда вон выходящего; постепенно ты научишься так не делать". Если взрослый реагирует бурно, ребенок может вновь и вновь вести себя агрессивно только для того, чтобы выявить эмоциональную реакцию взрослого.

- желательно стараться находиться рядом с ребенком, чтобы предотвратить агрессию, при первых ее признаках направить малыша по желаемому пути;

- отвлечь, дать другую игрушку, предложить ребенку топнуть ногой, изменить место игры и т. п.;

- если ребенок все сделал правильно, то похвалить, обнять его, побыть рядом;

- в случае, когда ребенок бьет другого, незамедлительно увести его и отвлечь, занять чем-то другим;

- в ситуации, когда ребенок находится в возбужденном состоянии, ничего ему не говорить, а дождаться, пока малыш успокоится, и только тогда побеседовать с ним;

- в случае разрушительной агрессии кратко и однозначно выразить свое недовольство и предложить устранить разгром;

- иногда использовать мягкое физическое манипулирование, т.е. спокойно взять ребенка на руки и унести с места конфликта, а если ребенок в ответ на удар взрослого также замахивается на него, то задержать руку малыша, извиниться за такое же свое поведение и договориться с ребенком больше так не поступать;

- другому ребенку, проявляющему агрессию к вашему, сказать, что не надо так делать, он такой же живой, как ты, и ему больно, когда его бьют или когда он падает; если не поможет, встать между детьми, поставить между ними руку, или перехватить его руку и повторить, что он живой, ему больно, и т.п. По возможности объяснить родителям ребенка, что вам было бы удобнее, если бы они то же самое делали.

- если ребенок отвечает на удар ударом, не надо его ругать за то, что он дерется, потому что это будет воспринято как несправедливость. Желательно объяснить, что вообще лучше договариваться, чем драться (имея в виду, что иногда нет другого выхода, кроме драки).

- учить ребенка давать сдачи в возрасте до трех лет не стоит, потому что он не способен понять, в каких ситуациях это надо делать, и может начать давать сдачи, когда его случайно толкнули или когда у него забирают чужую игрушку.

- тогда, когда дети кусают друг друга, малышам следует твердо сказать «нельзя!», оказать внимание «жертве», попросить посочувствовать обиженному

ребенку, объяснить малышу, что нельзя кусаться, потому что жертва – живой человек и ей больно, а в дальнейшем выяснить причину «кусачести».

- иногда, особенно если ребенок тревожный, спокойно принять его агрессию, тем самым давая выход его гневу, и организовать место, где он может выражать агрессию (например, играя в буйные игры на диване, батуте или инсценируя агрессию в игре).

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО АГРЕССИВНЫХ ДЕТЕЙ РОДИТЕЛЯМ

Мы хотим!

1. Чтобы нам не делали постоянно замечаний.
2. Знать, почему вам можно кричать, а нам – нет.
3. Делать то, что хочется нам, а не вам.
4. Знать, почему вы считаете виноватыми нас, а не других.
5. Чтобы вы нас научили справляться с гневом.
6. Знать, почему нельзя ломать игрушки, давать сдачи, громко кричать, визжать, обзываться, если очень хочется.

НО БОЛЬШЕ ВСЕГО МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ВЫ НАС ЛЮБИЛИ

Чтобы устранить нежелательные проявления агрессии, необходимо учить детей приемлемым способам выражения гнева.

Примеры специальных способов выражения гнева:

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя стаканчик для криков, высказать отрицательные эмоции.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Устроить «бой» с боксерской грушей.
7. Пробежать по коридору.
8. Полить цветы.
9. Поиграть в настольный футбол, баскетбол, хоккей.
10. Постирать белье.
11. Отжаться от пола несколько раз.

12. Устроить соревнования «Кто громче кричит», «Кто выше прыгнет».
13. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
14. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята.

- Попробуйте отвлечь ребенка во время вспышки гнева, предложите ему заняться чем-то интересным. Возможно, ваш неожиданный шаг отвлечет ребенка и центр внимания сместится с объекта агрессии на новый предмет.

- Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию,

- Сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать «портрет» его врагов, и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

- Показывайте личный пример эффективного поведения. Не допускайте при детях вспышек гнева или нелестных высказываний о своих друзьях и коллегах, строя планы «мести».

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

Почему мы кричим на детей?

Почему мы кричим на детей?! Почему, даже раскаявшись, родители снова и снова входят в это состояние безумия, а некоторые привыкают к такому общению и даже считают его нормальным?!

1) Потому что ребенок слабее. Мы выливаем всю эмоциональную грязь на своего ребенка, порой даже не задумываясь. Все ссоры с мужем, неприятности на работе, финансовые трудности, неосуществленные желания, депрессии и многое другое – все это повод отыграться на ребенке. И все потому что он слабее, потому что он не ответит тем же, потому что он промолчит. А если всплакнет или обидится, не беда. Главное, что нам стало легче. Мы думаем только о себе... и, значит, даем отличный пример эгоизма.

2) Потому что мы слишком много требуем от ребенка. У нас были свои представления о том, какой должен быть наш ребенок. С первых дней его маленькой жизни. Он должен быть!.. Должен соответствовать! Английский с рождения, чтение с трех лет... Мы перестаем присматриваться к нему, перестаем прислушиваться, подавляем его природу, его желания и стремления. Желаем за него. Живем за него. Сравниваем постоянно его с другими детьми. В итоге теряем отношения... и, значит, теряем ребенка.

3) Потому что так быстрее чего-то добиться. Ребенок никуда не торопится, а мы постоянно спешим. Для нас важно все успеть, все сделать, все получить. И мы привыкаем пользоваться только самым быстрым, а значит, самым эффективным в нашей жизни. Но и результат приходит только внешний, пустой внутри, иллюзорный, временный. Мы забываем наполнять все, что мы делаем, глубоким смыслом. Не смотрим в будущее. Не вкладываем... и, значит, ничего не получим, кроме разочарования и пустоты.

4) Потому что мы не умеем объяснять. Иногда кажется, ну почему он не может этого понять, ведь я же объясняю в сотый раз. Я бьюсь, а он не может понять или запомнить простых вещей. Почему он не может научиться читать. Никак не запомнит элементарное правило и постоянно делает ошибки! Но если

мы не умеем объяснять простых вещей... значит, не сможем объяснить самых важных.

5) Потому что мы устраиваем показательное выступление «Я хорошая мать!» Иногда для нас проявить напускную строгость прилюдно, это возможность показать, что я занимаюсь ребенком, я воспитываю своих детей. «Я строгая мать, значит я хорошая мать». И мы кричим, ограничиваем, запрещаем... Цель одна – показать! И мы лицемерим... и, значит, не станем настоящими никогда.

6) Мы кричим на детей, потому что не задумываемся о последствиях, о том, что мы получим в итоге. Нет, не сию секунду, а потом, когда наш ребенок перестанет быть ребенком. Мы не видим в нем личность. Мы не хотим его понимать. Даже хотя бы попытаться не хотим...

Пока не поздно давайте воспитывать себя, а не ребенка, менять и шлифовать себя, а не его, прикладывать усилия к себе. Потому что все мы прекрасно знаем – «что посеешь, то и пожнешь». И если мы станем сеять агрессию, пустоту и лицемерие, то и получим в итоге это же, но по отношению к нам самим. А ведь мы не этого хотели с самого начала!

Как научить ребенка не отбирать у других детей игрушки, делиться и не давать себя в обиду?

Когда карапуз полутора лет от роду выхватывает у другого лопатку из рук, он не совершает никакого преступления: в столь нежном возрасте он еще не имеет и не может иметь никакого представления о том, что такое "мое" и что такое "чужое". Он не умеет проводить границы, весь мир для него - "мое"! Он может хватать все, что покажется ему привлекательным, не только в песочнице, но и в гостях, и в магазине. Ведь до сих пор он существовал лишь в границах своего дома, где действительно все принадлежало ему. Вещи, которым не следует попадать в детские ручонки, вы старались просто держать подальше от него.

Но каждому ясно, что, если таким же образом поведет себя трехлетний ребенок в детском саду, его никто за это не похвалит. Вопросы собственности и "распределения благ" в [садики](#) вообще очень часто обостряются. С одной стороны, игрушки там общие (что поначалу очень нелегко понять трехлетним и даже четырехлетним детям), с другой стороны, малыши очень любят приносить в группу любимые игрушки из дому, из - за чего обычно разыгрываются целые баталии... Итак, начнем обучать малыша проведению и соблюдению границ. Как только кроха выбирается из коляски и приступает к играм в песочнице, в его жизни появляются понятия "своего" и "чужого".

Не тревожьтесь, не страдайте от чувства стыда за "агрессивное" поведение малыша: его стремление ухватить чужую яркую машинку не имеет ничего общего с агрессией. Помните: ведь он еще учится! Ваша задача - помочь ему в этом. Однако опасна и другая крайность: спокойно стоять в сторонке и с умилением наблюдать за тем, как ваше чадо нападает на других малышей, отнимая у них игрушки и ломая их куличики. К сожалению, на каждой детской площадке можно увидеть и такую маму.

Ни в коем случае не надо ругать малыша, шлепать его - с психологической точки зрения он не совершает никакого проступка, захватывая чужие игрушки. Но успех придет к вам только в том случае, если вы будете очень

последовательны. Одна из самых больших помех в таком обучении - добрые намерения других мам. Ваше чадо тянет из рук другого карапуза лопатку, а мама "жертвы", желая воспитать в своем малыше хорошие душевные качества, говорит ему: "Ну не жадничай, дорогой, отдай мальчику лопатку, пусть поиграет!". Если вы действительно хотите позаботиться о будущем своего ребенка, ни в коем случае не позволяйте принимать ему такой "дар"! И кстати, никогда не ведите себя подобно этой маме. Если на вашего ребенка нападают, пытаясь лишить его собственности, мягко, но уверенно пресекайте такие попытки.

Главное спасение для маленького ребенка, которого еще довольно долго чужие игрушки будут привлекать больше, чем свои, - умение выражать свои желания в социально приемлемой форме. Проще говоря, научите малыша меняться игрушками! Даже годовалый малыш наверняка уже знает слова "дай!" и "на!", а если нет, то теперь быстро этому научится, потому что ему нужны эти слова. Заметив, что ваше дитя нацелилось на имущество соседа по песочнице, перехватите его и скажите: "Давай попросим. А что мы дадим мальчику?". Как правило, малыши охотно меняются игрушками. Но если "сделка" не состоялась, не затягивайте "переговоры", в конце концов, вы не можете долго надоедать другому ребенку, если он ясно выразил свое нежелание меняться игрушками. Отвлеките своего малыша, предложив ему какую-нибудь новую игру.

И пожалуйста, забудьте слово "жадный"! Никогда не употребляйте его в отношении своего, а тем более чужого ребенка. В полтора и даже в два года ребенок не умеет делиться с другими. Если он без протестов отдает другим детям свои игрушки, то так происходит не потому, что он очень щедрый, а потому, что ему все равно - он может одинаково спокойно отдать свое и отнять чужое. А вот если он свое не отдает, вы можете тихонько поздравить себя: у малыша формируется чувство собственности! Раз он начал проводить границу вокруг "своего", значит, вскоре на карте его мира появится и "чужое", ребенок начнет осознавать разницу между этими понятиями и постепенно приучится с уважением относиться к собственности других детей.

Эмоциональный интеллект у ребенка

Эмоции это неотъемлемая составляющая нашей жизни. Эмоции являются важным аспектом любого взрослого, но наиболее важны они для детей. Эмоциональное развитие – одно из важнейших факторов дальнейшей социализации ребенка.

Впервые термин “эмоциональный интеллект” был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П. Саловеем.

Эмоциональный интеллект -это способность понимать свои эмоции и чувства, управлять ими так, чтобы не только гармонично взаимодействовать с окружающими, но и достигать своих целей.

Конечно, управлять эмоциями ребёнку не под силу, потому что он прежде всего должен узнать, что это такое. Он должен понимать, почему ему сейчас грустно, почему он смеётся или, к примеру злится. Эмоции – это тоже знания, получаемые посредством опыта и разъяснений взрослых. Эмоции бывают разными – приятными и не очень. Ребёнок не должен пугаться отрицательных эмоций, вызывающих у него негативные чувства. Все эмоции важны и нужны для нравственного становления каждого человека, но объяснить это в нежном возрасте, когда ребёнок ещё только присматривается к миру, не зная его законов, - действительно, сложная задача.

Как же может родитель помочь своему ребенку развивать эмоциональный интеллект?

Вот некоторые правила, которые способствуют эмоциональному развитию детей:

Стремитесь к «эмоциональной близости с ребенком»: выражайте сочувствие в трудной ситуации, радуйтесь успехам, выражайте удивление новым открытиям и т. д.

Не стоит бояться ставить границы: родитель может показывать свое недовольство ребенку, и ребенок будет это понимать, если почувствует эмоциональный посыл «Мама не довольна, значит так делать не надо».

Разрешите ребенку выражать эмоции, не закрывайте их: детям свойственно естественно самовыражаться, кричать от радости и плакать от грусти. Разделите эти моменты с ребенком, это будет развивать вашу близость.

Дайте представление ребенку о своих эмоциях: ребенок должен учиться понимать, что вокруг него люди, которые чувствуют разные эмоции. Это понимание дает ребенку развитие эмоционального восприятия окружающих и себя самого.

Что получает каждый из нас в результате развития эмоционального интеллекта:

Понимание и осознание эмоций освобождает нас от страхов и предрассудков, поэтому нам легче мыслить нестандартно, легче принимать решения.

2 Обладая высоким эмоциональным интеллектом, мы способны вести за собой, т. к. внушаем людям доверие, надёжность, вдохновение.

У нас много энергии благодаря эмоциональной гармонии.

Дети более восприимчивы ко всему новому, их психика похожа на пластилин — гибка и бесхитростна. Но вот что будет слеплено из этого пластилина, зачастую зависит только от взрослых.

В статье использован материал публикации Ирины Сониной «Эмоциональный интеллект и жизненный успех. Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников».