

Рекомендации родителям по воспитанию детей



- Поверьте, в уникальность своего ребенка, в то, что Ваш ребенок единственный в своем роде, не похож ни на одного соседского ребенка и не является точной копией вас самих. Поэтому не следует требовать от ребенка реализации заданной Вами жизненной программы и достижения поставленных Вами целей. Представьте ему право прожить жизнь самому. Позвольте ребенку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Принимайте его таким, какой он есть. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.
- Не бойтесь залюбить ребенка, берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему это хочется. В качестве поощрения чаще используйте ласку.
- Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты /желательно, чтобы их было немного/. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.
- Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами. В случае неповиновения родителям нужно убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка.
- Если ребенок демонстрирует открыто неповиновение, родитель может подумать о наказании. Наказание должно соответствовать проступку, ребенок должен четко понимать за что наказан.
- Не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру. Именно в игре можете передать те навыки и знания, понятия о жизненных ценностях, лучше понять друг друга.

- Чаще разговариваете с ребенком, объясняете ему суть запретов и ограничений. Помогите ребенку вербально выражать свои чувства и переживания, научиться понимать свое поведение и поведение других людей.
- Психическое здоровье ваших детей в ваших руках. Чаще полагайтесь на свою любовь и интуицию.
- Диалогу с обществом ребенок учится у нас, взрослых. Мы его мера, его масштаб, его критерии оценки других, отношения к другим и к себе. Первый шаг в мире взрослых и сверстников он начинает с того, что оглядывается на нас и судит этот мир по законам, преподанным ему нами.
- Очень важно осознать, что стиль отношения взрослых к ребенку влияет не только на детское поведение, но и на психическое здоровье детей; так неуверенность ребенка в положительном отношении к себе взрослого или, наоборот, уверенность в негативной оценке его как личности провоцирует подавленную агрессивность.

Нам, взрослым, необходимо помнить, что под влиянием опыта общения с нами, у ребенка не только формируются оценки себя и других, но и зарождается очень важная особенность - сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении со взрослыми и сверстниками он впервые осознает, что нужно учитывать не только свою, но и чужую точку зрения. Педагогическая авторитарность в неформальном общении с детьми порождает у них дефицит самостоятельности, неумение выразить и отстоять свое мнение. Общаясь с ребенком, очень важно отрешиться от позиции, что наше слово – истина, ибо процесс общения требует понимания другого и отождествления себя с другими.

Тревожные дети

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

Виды тревожности

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

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

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

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

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

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

Типы тревожных детей

Невротики. Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра.

Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, лупить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

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

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

Застенчивые. Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут

из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально).

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

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

Характерные черты тревожных детей

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

Как помочь ребенку преодолеть тревожность (рекомендации для родителей тревожных детей)

• Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно,

обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

- Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

- Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

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

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

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

- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.

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

Агрессивные дети

Внешние причины агрессивности

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

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

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

Внутренние причины агрессивности

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

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

Примерные критерии агрессивности

Младшие школьники:

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

Средний школьный возраст и подростки:

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

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

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

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

- Исключите агрессию из окружающего мира ребенка (наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.)
- Помогите ребенку научиться контролировать свои негативные эмоции и “выплескивать” их адекватно, без вреда для окружающих (и себя).
- Помните: взяв на себя агрессивную роль в игре, ребенок защищается от агрессии в реальной жизни, компенсирует неумение общаться, маскирует застенчивость, смущение.
- Повышайте самооценку ребенка.

- Старайтесь чаще общаться “на равных”, чтобы вовремя заметить тревожные “звоночки” и понять, чем они вызваны.
- Не наказывайте ребенка за агрессивное поведение! Агрессия с Вашей стороны провоцирует закрепление агрессивного поведения у ребенка. Попробуйте отвлечь его, и только когда ребенок успокоится, нужно начинать разговор.
- Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делами! (“Надо беречь природу”, - говорит мама, а позже обламывает ветки у дерева: “Чтобы не мешало на дороге”). “Драться нехорошо”, - говорит папа, но после ссоры ребенка с товарищем учит: “Надо было дать сдачи”)
- Помогите ребенку, если у него возникают проблемы в общении со сверстниками (ролевые коррекционные игры, консультации психолога, развитие коммуникативных навыков).
- За агрессию бесполезно наказывать, запрещать ее тоже ни к чему – это загонит проблему в глубь. Необходимо искать причину ее возникновения.

Мы и наши гиперактивные дети (СДВГ)

Нет простого решения, как обращаться с гиперактивным ребенком дома. В конечном счете, эффективность любого воздействия зависит от знаний и упорства родителей.

Необходимы: систематизация, воспитание, поощрение.

1. **Позаботьтесь о том, где найти себе помощь и поддержку.** Найдите знающего специалиста, с которым вы можете советоваться (школьный психолог, детский психиатр, социальный работник, педиатр и т.д. – должность значения не имеет, важно, чтобы этот человек обладал обширными знаниями по вопросам СДВГ. Не бойтесь просить о помощи.



2. **Помните, что дети с СДВГ нуждаются в систематизации.** Им необходимо внешнее окружение, в котором они могут систематизировать то, что они не могут привести в порядок внутри себя, самостоятельно. Составляйте списки. Таблица или список неоценимо помогут ребенку, когда он теряется в том, что ему надо сделать. Ему необходимо напоминание, предварение, повторение, направление, границы, систематизация.

3. **Определите правила.**

Запишите их на видном месте. Ребенок будет немного приободрен, если будет знать, чего от него ожидают.

4. **Повторяйте указания.**

Записывайте указания. Проговаривайте их. Детям с СДВГ нужно слышать одно и то же более одного раза.

5. **Поддерживайте постоянный визуальный контакт.**

Так вы можете одним взглядом "вернуть" ребенка с СДВГ "к реальности". Делайте это чаще. Взгляд может пробудить ребенка от грез или успокоить.

6. **Установите границы.**

Это не наказание. Границы сдерживают и успокаивают. Делайте это последовательно, уверенно и просто. Не вступайте в сложные, силовые дискуссии о справедливости. Такие дискуссии и споры только отвлекают. Держите все под контролем.

7. **Позаботьтесь заранее спланировать режим дня, насколько это возможно.**

Повесьте список на холодильник, на дверь в комнату ребенка, на зеркало в ванной. Часто обращайтесь к этому списку. Любые изменения в списке требуют предварительной подготовки. Таким детям трудно принять резкие или неожиданные перемены, это их путает. Помогите детям составить их собственный распорядок дня после школы, чтобы избежать одного из признаков СДВ - откладывания дел на потом.

8. **Уделите особое внимание предварительной подготовке к переменам.**

Объявите заранее, что должно произойти, затем несколько раз предупредите дополнительно по мере приближения к моменту измененного действия.

9. **Позволяйте ребенку спасительную отдушину.**

Позволяйте ребенку выйти на короткое время из комнаты, если ему это необходимо и поможет прийти в себя. Так он научится таким важным вещам, как самоконтроль и саморегуляция.

10. **Позаботьтесь о постоянной обратной связи.**

Она помогает сохранить их на правильном пути, позволяет им знать, чего от них ожидают и достигли ли они поставленных целей, а также сильно поощряет и поддерживает. Отмечайте любые положительные поступки, даже самые малые, и говорите ребенку, что вы думаете.

11. **Разбивайте длинные задания на более короткие.**

Это один из важнейших методов обучения и воспитания детей с СДВГ. Длинные задания зачастую перегружают ребенка, и он отступает перед ними с чувством того, что "я никогда не смогу это сделать». Когда задание разбивают на составные части, которые можно выполнить по отдельности, каждая часть кажется достаточно маленькой, чтобы справиться с ней и выполнить ее. Это позволяет ребенку отложить в сторону ощущение перегрузки и неспособности выполнить задание. Обычно такие дети способны на большее, чем им кажется. Разбивая задание на мелкие части, вы позволяете ребенку доказать это самому себе.

12. **Расслабляйтесь. Дурачьтесь.**

Позволяйте себе шутить, быть оригинальными и экстравагантными. Вносите новизну. Детям с СДВГ нравится новизна. Они реагируют на нее с энтузиазмом. Это помогает сохранить внимание – как детское, так и ваше. Эти дети полны энергии – они любят играть. А больше всего они ненавидят скуку. "Воздействие" на них включает в себя так много скучных вещей: расписания, списки и правила. Покажите им, что все это не говорит о том, что вы скучный человек. Если вы позволите себе иногда немного "подурачиться", это очень поможет.

13. Однако остерегайтесь перевозбуждения.

Подобно чайнику на плите, дети с СДВГ могут "перекипеть". Вы должны быть способны вовремя и быстро "притушить огонь". Наилучший способ справиться с беспорядком – это в первую очередь предотвратить его.

14. Следите за успехами и подчеркивайте их, насколько это возможно.

Эти дети переживают столько неудач, что им важна любая позитивная реакция. Похвала никогда не будет излишней: дети нуждаются в ней и выигрывают от нее. Им нравится, когда их поощряют. Они жаждут похвалы и растут от нее. Без нее они "вянут" и "сохнут". Одним из наиболее разрушительных аспектов СДВГ является не сам дефицит внимания, а вторичный ущерб, наносимый их самооценке. Поэтому "поливайте" этих детей "от души" поощрением и похвалой.

15. Используйте трюки для улучшения памяти.

У них нередко есть проблемы с т.н. "активной памятью" (Мел Левин), которая представляет собой как бы свободное пространство на столе нашей памяти. Любые маленькие трюки, которые вы можете придумать, - намеки, рифмы, коды и т.п. – могут весьма помочь улучшить память.

16. Объявите то, что вы собираетесь сказать. Затем скажите это. И потом повторите то, что сказали.

Поскольку для большинства детей с СДВГ наглядный метод лучше звукового, вы можете одновременно записать то, что вы говорите или собираетесь сказать. Такой вид систематизации может весьма помочь и расставит понятия по своим местам.

17. Упрощайте указания. Упрощайте выбор.

Чем меньше слов, тем больше шансов, что ребенок поймет. Используйте колоритную речь. Так же, как и цветное кодирование, колоритная речь помогает сохранить внимание.

18. Используйте обратную связь, которая поможет ребенку лучше понять самого себя.

Дети с СДВ часто не понимают, что с ними происходит или как они себя ведут. Постарайтесь дать им эту информацию конструктивным путем. Спросите его, например: "Ты знаешь, что ты только что сделал?" или "Как ты думаешь, как бы ты мог сказать это по-другому?" или "Как ты считаешь, почему эта девочка опечалилась, когда ты сказал то, что сказал?" Задавайте вопросы, которые побуждают самосозерцание и самопонимание.

19. Ясно объясните, чего ожидаете от ребенка.

Ничего не подразумевайте и ничего не предоставляйте случаю.

20. **Дети с СДВГ положительно реагируют на вознаграждения и стимулы.**
Система баллов может быть частью коррекции поведения или системы вознаграждений младших детей. Многие из них – маленькие предприниматели.
21. **Постарайтесь осторожно дать точный и ясный совет в социальном плане.**
Многие дети с СДВГ кажутся равнодушными и эгоистичными, тогда как на самом деле они просто не научены взаимодействию. Это умение не всегда приходит само по себе ко всем детям, но его можно воспитать. Если у ребенка есть трудности в понимании социальных намеков, таких как язык жестов, выражение голоса, выбор времени и т.п., - к примеру, скажите: "Прежде чем ты расскажешь свою историю, попроси сначала послушать историю кого-то другого".
22. **Пользуйтесь разными игровыми средствами.**
Мотивация улучшает СДВГ.
23. **Возложите на ребенка ответственность, когда это возможно.**
Давайте детям возможность придумать самим, как помнить о том, что надо сделать, или позволяйте им скорее попросить вашей помощи, чем вы скажете им, что они в ней нуждаются.
24. **Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте.**
Хвалите, гладьте, одобряйте, поощряйте, лелейте.
25. **Будьте как дирижер симфонического оркестра. Перед тем, как начать, завладейте вниманием оркестра.**
Для этого вы можете использовать тишину или легкое постукивание палочкой. Держите ребенка во времени, указывайте на вещи, которые надо сделать, по мере того, как вам нужна его помощь.
26. **Повторяйте, повторяйте, повторяйте.**
При этом не раздражайтесь. Гнев не улучшит их память.
27. **Проводите физзарядку.**
Один из лучших способов воздействия на детей с СДВГ – это физзарядка, желательно энергичная. Физзарядка помогает выплеснуть избыток энергии, сконцентрировать внимание, стимулирует определенные гормоны и химические реакции, что весьма полезно. Кроме всего, это еще и удовольствие. Удостоверьтесь, что физзарядка приносит удовольствие, и тогда ребенок будет делать ее всю свою дальнейшую жизнь.

Правила эффективного общения родителей с детьми



При общении с ребёнком Вам помогут эти правила:

Правило 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

Правило 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 5. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

- Используйте время, проводимое вместе с ребёнком, играя в игры, которые вы знаете с детства. Это должно легко включаться, укладываться в семейный стиль взаимодействия ребёнком, быть естественным и логичным развитием этих отношений. Например, ручки можно развивать, перебирая с бабушкой гречку, общую координацию – плавая, делая с папой зарядку, лазая по деревьям на даче. А для развития речи и кругозора нужно просто... говорить с ребёнком (при этом решается множество и более тонких психологических проблем).

- Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом случае совсем не обязательно прибегать к помощи медицинских специалистов. Вы можете сами применить простейшие элементы массажа или просто обнять ребенка.

«Ласковый мелок»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Взрослый говорит ребёнку следующее:

«Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

Эту игру можно использовать перед сном, во время отдыха.

Как помочь ребёнку и себе преодолеть негативные эмоции? Как научить ребёнка владеть собой?

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



Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя.

(Вы тоже можете делать их вместе с ребёнком).

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

- Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребенок представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость ребенок захочет расположить в одном месте).
- Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:
 1. Что тебя может разозлить?
 2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
 3. Что чувствуешь в состоянии гнева?
 4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
 5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.
 6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?
 7. Какие слова для тебя самые обидные?
 Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

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

1. Стройте вместе с ребенком «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.
2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.
3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.
4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации

с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»). Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

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

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

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



6. Игра

«Обзывалки».

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

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

Учите управлять ребенка своим эмоциями

- Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.
- Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!»
- Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».

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

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



Если ребёнок ворует...

Проблема воровства по мере роста ребенка усложняется. То, что в раннем детстве является случайным эпизодом, ошибкой, у подростков – уже осознанный шаг, а то и вредная привычка, девиантное поведение.

В младшем школьном возрасте ребенок попадает в ситуацию постоянного оценивания, и не только со стороны взрослых (в первую очередь, учителей), но и со стороны одноклассников. Их оценки постепенно становятся более значимыми, нежели обыкновенные школьные, а иногда важнее, чем мнение



родителей. Именно в этом возрасте наиболее активно происходит нравственное развитие маленького человека, освоение социальных норм, закладывается моральная основа личности. Теперь все зависит от шкалы предлагаемых ценностей. Чтобы завоевать популярность и уважение сверстников, ребенок готов на многое. Особенно тот, у которого не все благополучно дома. Если родители вечно заняты, им нет дела до проблем ребенка и его интересов, если они холодно относятся к нему, отвергают его, то школьник еще активнее будет искать утешения вне семьи, а здесь уж как повезет, какая компания попадется.

К типу воровства младшего школьника можно отнести ситуации домашнего воровства, когда ребенок может украсть деньги или некую вещь, принадлежащую его родным или близким друзьям семьи. Чаще всего кражи такого рода совершают подростки и младшие школьники, хотя истоки подобного поведения могут находиться в раннем детстве. Такое воровство – своего рода сигнал об эмоциональном неблагополучии семьи, неудовлетворенности каких-то жизненно важных потребностей ребенка.

К сожалению, особенную тревогу у родителей вызывают только те случаи, когда воровство начинает выходить за пределы семьи. А ведь даже самый первый подобный проступок – повод задуматься: все ли в порядке, не испытывает ли маленький член семьи дискомфорт в родственном кругу? Анализ работы с воровящими детьми подтверждает, что в их семьях наблюдается эмоциональная холодность между родственниками. Такой ребенок либо чувствует, что его не любят, либо в раннем детстве пережил развод родителей, и, хотя отношения с отцом сохраняются, он наблюдает отчужденность, даже враждебность между мамой и папой.

Младшие школьники берут то, что им очень хочется иметь в данный момент: красивый ластик или яркий карандаш. И еще то, что они коллекционируют: яйца-сюрпризы, вкладыши, наклейки. Для подростков 11-13 лет украсть что-то в магазине – значит продемонстрировать сверстникам свою смелость, независимость и пренебрежение к социальным нормам. Девочка может украсть лак для ногтей, который не очень даже и понравился, мальчик тайком выносит из супермаркета музыкальные диски, не обращая внимания на их содержание. В школе младшие подростки воруют какую-то вещь у одноклассника, чтобы проучить его за то, что услужлив с учителем, лучше учится или просто не такой, как все.

Чаще всего – это спонтанный поступок, а не расчетливая кража по меркантильным соображениям. Младшие школьники еще не способны предвидеть последствия действий, не понимают нравственного смысла нормы. Они не умеют представить переживания другого, когда тот лишается вещей. У подростков развиты чувства стыда и вины, но им еще трудно управлять своим поведением. Именно поэтому воровство всегда сопровождается ложью. Дети знают, что желание обладать сильнее страха родительского гнева. С помощью лжи они пытаются избежать наказания.

Даже если школьник украл впервые, нельзя принижать значение такого поступка, утешать себя мыслью, что все пройдет с возрастом. Но и забрать украденное со словами «Никогда так больше не делай» – значит подтолкнуть его к тому же еще раз. Нужно взять себя в руки – не кричать, не грозить милицией.

В идеале он должен вернуть в магазин (или одноклассникам) украденное (или возместить его стоимость) и принести свои извинения. Необходимо дать возможность вернуть вещь самостоятельно. Важно, чтобы ребенок не только почувствовал стыд, но имел шанс исправить свой поступок. И не следует наклеивать ярлыков. Школьник взял чужое, но он не вор. Если же проступок повторяется неоднократно, это серьезный повод задуматься о том, что происходит в его отношениях со сверстниками или в его семье.

Золотое правило воспитания гласит: «Ругай наедине, хвали – при всех». Воровство – сор, который не следует «выносить из избы». Нельзя клеймить, красить образ в черный цвет: иначе порочный поступок может действительно превратиться в суть личности: «Мама говорит – значит, я такой!» А в подростковом возрасте уже звучит вызов: «Да! Обманщик, вор! Ну и что?»

Одна из основных причин воровства в среднем и старшем школьном возрасте – отсутствие у детей денег на карманные расходы. В каждом возрасте у детей – свои запросы. В 1-3 классах всем хочется конфет в красивых обертках, жвачек, затем – разных игровых приставок, дальше – больше (вспомните, кому из нас в 9-10 классе не хотелось иметь джинсы?). Пусть эти всеобщие интересы и не всегда на пользу ребенку (вместо конфет и жвачек, конечно, полезнее фрукты и овощи), но родителям все же следует пойти у него «на поводу». Все эти периоды – жвачек, приставок и т. д. – быстро проходят, а вот чувство обиды за собственную ущербность (у всех есть, а у меня нет), желание обладать чем-то, во что бы то ни стало, могут привести к тому, что оставит след на всю жизнь – к краже.

Некоторые психологи утверждают, что причиной детского воровства может быть легкое отношение родителей к чужому труду (но это уже скорее вопросы психотерапевтов) или к мелким деньгам. Когда в доме постоянно разбросаны рубли и родители не устают повторять, что это не деньги, ребенок вскоре перестает ценить и тысячи. Он полагает, что все так относятся к деньгам, и потому вытащить у кого-то из кармана недостающую ему «мелочь» не считает преступлением...

Воровство в подростковом возрасте (12-16 лет) может быть связано с желанием получить острые ощущения, пережить авантюрное приключение, рискнуть.

Так, в литературе приводится пример разговора с трудным подростком Сережей Ф., которого поставили на учет в милиции за совершение целой серии краж. Сережа был «форточником». Открытая форточка служила ему дверью в чужие квартиры. Список украденных им вещей включал военный бинокль, пейджер, плеер, пару кроссовок, газовый пистолет. В общем, нельзя сказать, что Сережа обчищал квартиры.

– Неужели, – удивилась психолог, – все эти мелочи стоят того, чтобы позорить себя, родителей?

– Дело не в вещах, – махнул рукой Сережа.

– Тогда в чем?

Он оживился:

– Ну, понимаете, дух захватывает: лезешь – могут поймать, в квартире – хозяева прийти, потом выйти незамеченным – получится или нет?

– В общем, риск, да? – закончил психолог.

– Да! – подтвердил Сережа.

– Шел бы тогда в летчики лучше! – презрительно вставила Леночка, которая случайно услышала разговор.

Сережа опустил голову. Леночка ему очень нравилась.

Через месяц Сережа пошел учиться прыгать с парашютом, а потом поступил в летное училище.

Не стоит думать, что таких любителей приключений, как Сережа, единицы. Что заставляет мальчишек лезть в чужой сад за яблоками, когда в своем – ветки ломаются? Азарт, острые ощущения.

Следовательно, мотивы воровства могут быть самыми разными. Прежде чем осуждать, нужно понять причины. Свершившийся факт – еще не вина. Ведь есть случаи, когда подростков силой или хитростью втягивают в порочный круг.

Друзья ловят на «слабо», взрослые запугивают угрозами. Сейчас в школах, как в криминальных кругах, есть такое понятие – «поставить на счетчик». Подходит к тринадцатилетнему подростку шестнадцатилетний и говорит: «Ты мне должен тысячу рублей. Не отдашь – каждый день будет капать процент». Таким образом, названная сумма неуклонно растет.

«Откуда же я возьму?!» – «У мамы с папой». Если жертва не отдает «долг», ее терроризируют и бьют. С этим явлением в школах бороться крайне сложно, поскольку ни учителя, ни родители ни о чем не подозревают: под **страхом** смерти жертвам запрещено жаловаться. Попадая в подобную зависимость, ребенок нередко начинает воровать: ему кажется, что, собрав необходимую сумму, он избавится от своих мучителей.

Какая бы беда ни случилась с ребенком, главное – не отворачиваться от него, дать ему шанс остаться Человеком. А если потребуется – дать такой шанс еще раз.

А.С.Макаренко в романе «Педагогическая поэма» рассказывает, как одному из своих воспитанников – прожженному вору и жулику – доверил получить огромную сумму денег за всю колонию. Он намеренно послал мальчишку за деньгами одного. Когда, измученный внутренней борьбой и соблазном, тот все-таки принес деньги и попросил их пересчитать, Макаренко ответил:

– Зачем? Я тебе верю.

Именно эта вера в своего ребенка, в то, что он хочет и может быть лучше, спасет его, убережет от рокового шага.

Четыре шага к прекращению воровства

Существует четыре основных правила поведения родителей, помогающих остановить воровство независимо от того, маленькие у вас дети или постарше.

Шаг 1. Подойдите к ситуации спокойно и оцените намерения ребенка

Шаг первый заключается в попытке найти ответы на пять основополагающих вопросов:

- *Что* произошло?
- *Где и когда* это случилось?
- *С кем* был ваш ребенок?
- *Почему* он украл?

К сожалению, прямой вопрос «Почему ты это сделал?» ведет в никуда. Лучше всего начать с вашей реакции, объясняющей, что, по вашему мнению, произошло и как вы к этому относитесь. Например: «Тим, я огорчилась, когда нашла у тебя в шкафу видеоигру, ведь она не твоя. Как она туда попала?». Если не последует ответа, можно прямо спросить: «Ты взял ее?». Важно запомнить два «не» в родительском поведении. Во-первых, *не реагируйте слишком остро*. Безусловно, вы будете рассержены и расстроены, но старайтесь держаться спокойно. Во-вторых, *не обвиняйте* ребенка в воровстве и не называйте его воришкой. Обвинения никогда не решат проблему, а ребенок может начать обманывать, чтобы избежать наказания или неодобрения. Вместо этого признайте существование проблемы и сообща справляйтесь с ней.

Шаг 2. Объясните, почему воровать плохо

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

Шаг 3. Делайте замечания и размышляйте над ситуацией

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

Шаг 4. Требуйте восстановления справедливости

И последний шаг – убедитесь в том, что ребенок действительно понимает, *почему* воровать плохо и *что надо сделать, чтобы исправить положение*. Лучшее наказание – потребовать, чтобы ребенок извинился перед жертвой и вернул украденную вещь. (Лучше, если при этом вы будете сопровождать ребенка.) Если кража произошла в магазине, переговорите



предварительно с хозяином магазина, чтобы доброжелательный продавец простил ребенку содеянное. Если вещь испорчена или ее уже нельзя вернуть, ребенок должен оплатить ее стоимость. Вероятно, вам придется дать свои деньги, но ребенок должен их со временем вернуть из своих карманных денег или же за счет дополнительных ежедневных обязанностей.

Аутичные дети

Этих детей легко узнать по взгляду «погруженному в себя», отсутствию речи или ее монотонности, ритуальным или стереотипным движениям. Дети, которые не могут найти связь с внешним миром. Они не хуже и не лучше обычных детей, они просто другие.



Некоторые полезные рекомендации родителям:

- Применяя обобщенные советы и рекомендации, не следует забывать, что **аутист**, как и любой другой обычный ребенок, прежде всего – личность с определенной спецификой поведения, поэтому обучение необходимо строить, принимая во внимание индивидуальные реакции ребенка.
- Обычный человек, даже негативно относящийся к переменам, способен их нормально воспринять и пережить. А **дети-аутисты** очень болезненно переживают любое действие или событие, выходящее из ряда привычных. Поэтому, необходимо стараться поддерживать стабильность во всем, что касается **аутиста**.
- Важно **проводить упражнения ежедневно**. Хотя это и непросто, но только так можно добиться желаемого результата. На начальных этапах лучше заниматься по 5-7 минут, постепенно наращивая количество времени до двух-трех часов в день. Про перерывы, конечно, ни в коем случае забывать нельзя.
- Существенна в жизни **ребенка-аутиста роль слова «стоп»**. Крайне важно научить его этому слову, потому что **аутисты**, имея разные фобии, часто не видят реальную опасность: тронуть раскаленный предмет, перейти улицу на красный цвет. Если вовремя обучить ребенка слову «стоп», это поможет ему избежать многих травм. Как это сделать? Например, резко прекращать какое-либо действие, произнеся: **«Стоп!»**.
- **Аутисты** часто увлечены просмотром телепрограмм, но необходимо их в этом ограничивать.
- Благоприятно скажется на развитии такого ребенка общество сверстников. Однако, поскольку сам **аутист** не предрасположен к активному взаимодействию с людьми, то желательны посещения садика не на весь день, но на несколько часов.
- Стереотипные, монотонные действия ребенка надо прерывать. В этом помогут танцы или прыжки на месте.
- Благоприятное влияние на развитие окажут продолжительные беседы с ребенком. В случае отсутствия участия с его стороны, не стоит забывать, что в общении такой ребенок нуждается подчас больше, чем обычные дети.
- Аутист, как и любой обычный человек, нуждается в уединении. Если сделать ребенку какое-нибудь «тайное место», в котором он сможет оставаться наедине с самим собой, со своими мыслями, он будет вам очень благодарен, даже если никак этого не продемонстрирует.
- **Качели обычно вызывают особый интерес у аутичных детей**. Использовать это увлечение можно с пользой – развивая вестибулярный аппарат.
- Необходима осторожность в общении домашних животных с таким ребенком. В поведении **аутистов** имеет место быть немотивированная агрессия в отношении к питомцам. Перед тем, как познакомить ребенка с домашним любимцем можно презентовать ему мягкую игрушку и, таким образом, на примере продемонстрировать требуемое поведение.

Вот конкретные коррекционные методики, которые вы можете использовать:

1. **Занятия с карточками.** Для занятий понадобятся карточки, для начала не больше 5. На них могут быть изображены предметы или люди, выполняющие определенные действия. Эти карточки можно использовать и для объяснения порядка действий. Например, подготовка ко сну разбивается на несколько действий, и на каждое действие заготавливается карточка. Сначала четко произносится: «Пора спать» и далее демонстрируются карточки. Карточки могут быть следующие: «снять одежду», «надеть пижаму», «почистить зубы», «умыться», «сходить в туалет», «пойти спать» и последней, картинка спящего ребенка. Показ картинок должен сопровождаться объяснением, но не многословным. Только четкое название действий и ничего больше. Через несколько месяцев, может быть даже через год, достаточно будет сказать «пора спать» и ребенок будет знать, что ему нужно делать. Но, повторяю, это произойдет только в результате регулярных занятий. Такие карточки должны быть на все действия «гулять», «кушать», «читать», «рисовать».

2. Дети с аутизмом обычно боятся воды. Необходимо предлагать ему *игры с водой*, но начинать занятия нужно постепенно, например, с мокрого песка, насыпанного в ведро. Постепенно, песок должен становиться все более мокрым. На нем можно чертить линии, делать из него различные фигуры.

3. Очень важно развивать *тактильное восприятие*. Для этого можно взять небольшую коробку, заполнить ее любой крупой или песком и внутрь спрятать камушки или крупные пуговицы, для начала 2-3, не больше. Ребенок должен их найти и достать, постепенно количество камешков можно увеличивать до 10-15. Еще одно похожее задание: в миску налейте воду, на дно положите монетки, ребенок должен стараться их достать.

4. **Упражнение на развитие координации:** необходимо взять 2 чашки, наполнить одну из них водой и попросить ребенка переливать воду из одной чашки в другую. По мере развития этого навыка, размер чашки должен уменьшаться.

5. **Лепка** – одна из важнейших коррекционных методик: одновременно будет развиваться и моторика, и сенсорная чувствительность. Для лепки можно использовать массу для моделирования или обычный пластилин. Ребенок раскатывает пластилин, делает из него шарики и просто разминает его.

6. **Нанизывание бус.** Начать лучше с крупных кругов, вырезных из картона, по мере развития навыка можно переходить к более мелким деталям, вплоть до бусинок.

7. **Пазлы.** Можно купить готовые пазлы, с очень крупными частями, а можно сделать их, нарисовав крупную картинку и разрезав ее на несколько частей, для начала на 3-4, со временем, количество частей пазла необходимо увеличивать.

8. Еще одно **упражнение на моторику.** Разложите в ряд одинаковые предметы, и пусть ребенок перевернет их.

9. **Танцуйте.** Можно танцевать дома или найти подходящий кружок для коллективных занятий.

10. Необходимо развивать *тактильные и кинестетические ощущения*. Для этого хорошо подойдут игры с различными материалами. Можно использовать шелк, шерсть, туалетную и наждачную бумагу. Схема занятий может быть следующей: 5 минут занятия с карточками, 5 минут чтение книг, 5

минут пальчиковые игры, затем перерыв и новый блок занятий. Идите от простых упражнений, к более сложным, для начала используйте те задания, с которыми ребенок точно справится, это поможет ему поверить в себя.

И самое главное правило – такого ребенка необходимо принимать таким, какой он есть, не сравнивая с другими детьми. Он не лучше и не хуже их, он просто, другой...



Как обеспечить психологическую безопасность ребенка

Важнейшим условием полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья является психологическая безопасность.

Создание условий психологического комфорта (когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие на ребенка) получило название «психологической безопасности».

В этом случае адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребенка.

Необходимо знать основные источники угрозы психологической безопасности ребенка и по мере сил совместно с классными руководителями, воспитателями их устранять. Источники угрозы психологической безопасности ребенка условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние.

Внешние источники:

I. Физические:

1. Неблагоприятные погодные условия.
2. Недооценка значения закаливания, сокращение пребывания ребенка на свежем воздухе.



3. Нерациональность и скудность питания, его однообразие и плохая организация.

4. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений и, в первую очередь, отсутствие режима проветривания.

5. Враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка.

II. Социальные:

1. Манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы, как в принятии решений, так и в поступках.

2. Межличностные отношения детей с другими детьми, родителями, другими взрослыми. Детское сообщество, родители в силу каких-то причин могут отвергать ребенка (например, не оправдал ожидания). Могут проявляться грубость и жестокость. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме.

3. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразие будней.

4. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.

5. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе, семье.

Внутренними источниками угроз психологической безопасности ребенка могут быть:

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате малыш сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.

2. Осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению такого, например, отрицательного чувства, как зависть.

3. Отсутствие автономности. Прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.

4. Индивидуально-личностные особенности ребенка, например, сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.

Признаки стрессового состояния малыша при нарушении его психологической безопасности могут проявляться в следующих симптомах:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;

- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой, не находя себе занятия);
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающихся проявляться симптомах ожирения;
- в повышенной тревожности;
- в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.

Все вышеперечисленные признаки говорят о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Для обеспечения психологической безопасности ребенка следует включить следующие мероприятия:

– систему профилактики психоэмоционального состояния ребенка средствами физического воспитания: массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные процедуры;

– аромо- и фитотерапию путем подбора специальных растений (корица, ваниль, мята) и цветового решения интерьера (использование пастельных тонов светло-розового, светло-голубого, желтого, зеленого цветов), способствующих снятию напряжения;

– работу с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Арттерапия (лечение искусством, творчеством) увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма;

– музыкальную терапию – регулярно проводимые музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах. Положительное влияние на развитие творческих способностей, на оздоровление оказывает классическая музыка.

– расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми. Создание развивающей предметно-пространственной среды.

Живопись с помощью пальцев

Такой вид живописи очень благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Рисующий может сделать пробные рисунки, и от него не требуют большого мастерства. Кроме того, краски растекаются и переливаются, как эмоции. С помощью красок ребенок может выплеснуть эмоциональное напряжение во вне, происходит разрыв напряжения, наступает успокоение. Это также позволит вам отследить внутреннее состояние ребенка. Живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. И это прекрасно видно в работах. Также у детей существует сенсорный голод, голод к прикосновениям. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться ребенку в процесс творчества, подключает внутренние резервы организма.

Предварительно, конечно, необходимо надеть на ребенка фартук, дать ему легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой.

Когда ребенок будет рисовать, начните вместе с ним, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал, пусть расскажет, о чем рисунок.

Живопись с помощью ног

Если вы уже освоили живопись руками, то предлагаем вам попробовать рисовать с помощью ног.

Ноги обладают тонкой чувствительностью, но большую часть времени они находятся в обуви, в которой не могут ничего чувствовать. После окончания рисования ноги моют и вытирают полотенцем, в результате чего происходит массаж ног, который успокаивает ребенка.

Особое ощущение свободы и творчества при рисовании ногами трудно передать словами. Перед тем как предложить ребенку рисовать, попробуйте сами нарисовать что-нибудь ногами в спокойной обстановке, прислушайтесь к себе. Иногда эмоции, которые могут возникнуть во время этого, необычны, и следует их хорошо прочувствовать, чтобы при общении с ребенком вы могли ими управлять.

При рисовании ногами вместе с детьми следует расстелить большую клеенку. На нее положить листы ватмана или плотной бумаги, можно использовать остатки старых обоев. Рядом поставьте маленький лоток с краской.

Затем попросите ребенка снять обувь, носки и рассказать, что чувствуют ноги, когда они свободны, что можно изобразить с помощью ног. Покажите ребенку, как пользоваться краской, как и что ступнями и пальцами можно нарисовать. Попросите ребенка оставить как можно больше самых разнообразных отпечатков, посмотрите на характерные отличия.

Пусть ребенок нарисует что-нибудь, и сами также нарисуйте. Как только рисунок будет закончен, вымойте в ведре ноги, оботрите их и попросите ребенка распознать, что он нарисовал. Обязательно похвалите его и сохраните рисунок.

Работа с глиной

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, позволяет расслабиться. Гибкость и податливость глины дает возможность получать как тактильные, так и кинестетические (прикосновение, ощущение движения) ощущения. Ошибки в работе легко устраняются. Этот вид творчества самый наглядный и позволяет наблюдать за состоянием ребенка. Работа с глиной позволяет удовлетворить интерес ребенка к частям тела. Высохнув, глина превращается в мелкий порошок и легко смывается с рук, удаляется с одежды. Еще глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Ребенка полезно снабдить ящиком с инструментами для работы с глиной: картофельной толкушкой, палочкой для размешивания, колотушкой и т.д. Необходимо иметь баночки с водой для смывания глины.

При работе позвольте ребенку почувствовать глину. Для этого совместно можно выполнить следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он? Гладкий? Ровный? Плотный? Выпуклый? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Тяжелый или легкий?;
- отложите его и отщипните кусочек большой и поменьше;
- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки. После того как разгладили глину, ощупайте место, где разгладили;
- соедините все кусочки вместе, чтобы получился шарик;
- проткните глину;
- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавиться от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщить к социальной активности необщительных детей.

Сохраняйте поделки ваших детей, хвалите их. В дальнейшем занятия с глиной помогут восстанавливать эмоциональное равновесие.

Игры с песком

Совместные игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

- а) при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
- б) развитие мелкой моторики и тактильной мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирование произвольного внимания и памяти;
- в) с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

Для игры с песком в помещении необходимы:

- 1) водонепроницаемый деревянный ящик 50x70x8 см;
- 2) чистый просеянный песок (лучше его прокалить в духовке). Песок заполняет 1/3 ящика;
- 3) вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок.

Отпечатки рук (ход занятий)

На ровной поверхности песка ребенок и родитель по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороны. Необходимо задержать руку, слегка вдавив ее, прислушаться к ощущениям. Родитель рассказывает ребенку о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю рукой, я ощущаю песчинки. А что чувствуешь ты?»

Когда ребенок расскажет о своих ощущениях, перевернуть руку ладонью вверх: «Я перевернул руку, и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка. По-моему, песок стал чуть холоднее. А что чувствуешь ты?» Можно выполнять такие упражнения:

- поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);
- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
- пройти ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;
- создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождевики, травка, дерево, ежик и пр.);
- пройти по поверхности песка отдельно каждым пальцем поочередно правой и левой руками, после – одновременно (сначала только указательным, потом – средним, затем – безымянным, большим, и наконец – мизинчиком);
- можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже ребенок может наблюдать загадочные следы. Хорошо вместе пофантазировать: чьи они?;
- поиграть по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.

Успехов!



Что делать, если ребенок взял чужую вещь?

1. Постарайтесь разобраться, этот поступок был случайным или целенаправленным.

2. Важно пояснить ребенку разницу между понятиями «свое» и «чужое», почему чужое брать нельзя.

3. Помогите ребенку вернуть вещь хозяину, обязательно пойдите вместе с ним, поддержите его морально.

4. Ребенок должен усвоить правило, прежде чем взять чужую вещь, следует попросить разрешение у хозяина.

5. Учите отличать общественную собственность от личной.

6. Приучайте к ответственности за свои поступки. Побуждайте к тому, чтобы ребенок своевременно признавал собственные ошибки, пытался исправить ситуацию, а не тогда, когда его уличат в воровстве другие люди.



Что делать, если ребенок ленится?

1. Постоянно поясняйте, почему человек должен уметь трудиться. Демонстрируйте негативное отношение к лени, безделью.

2. Не делайте за ребенка то, что он может сделать сам, иначе он может и в дальнейшем использовать вас в качестве прислуги.

3. Позвольте ему действовать самостоятельно там, где это возможно. Например, спросите: «Ты бы хотел накрыть на стол или лучше бы приносил посуду, пока я буду накрывать?»



4. Предлагайте ребенку посильную работу, определите круг его домашних обязанностей. Сделайте это так: «Ты у нас совсем большой, я могу тебе доверить вымыть пол, помыть посуду, вытереть пыль, вынести ведро и т.д.»

5. Будьте последовательны в своих требованиях.

6. Приучайте доводить начатое дело до конца.
