

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

г. Мичуринска Тамбовской области

**Методические разработки  
об индивидуальной профилактической  
работе с детьми и их семьями**

Составитель:

Попова Г.А., педагог-психолог

## Содержание

Введение.....	3
Искусство быть родителем.....	4
Принципы воспитания современных детей.....	4
Памятка родителям о воспитании детей.....	5
Ценности школьного возраста .....	6
Подготовка к школе без стресса.....	7
Заповеди первоклассника.....	9
Практические рекомендации для родителей младших школьников.....	10
Детские радости – мудрость родительской любви. Рекомендации практического психолога по развитию способностей детей.....	11
Ярлык на любви.....	13
Мальчики и девочки — два разных мира. Рекомендации для «трудных» взрослых.....	14
Не ругайте ребенка?!(по материалам книги В. Леви «Нестандартный ребенок»).....	16
Семь правил для всех, как можно и нельзя наказывать ребенка (по материалам книги В. Леви "Нестандартный ребенок").....	17
О вере в ребенка.....	19
Советы православного психотерапевта Дмитрия Авдеева родителям. Как можно профилактировать детскую нервность? («рецепты» укрепления душевного здоровья детей).....	19
Рекомендации родителям, имеющим детей-инвалидов.....	21
Родителям по профилактике жестокости в детской и подростковой среде...22	
Тест «Мое представление о себе как о родителе».....	25
Тест «Какой я родитель?».....	27
Тест «Воспитанный ребенок?».....	27
Вместо заключения.....	29
Информационные источники.....	29

## Введение

Современные дети отличаются от предыдущих поколений больше, чем когда-либо. На них не действует тактика внушения чувства вины, к которой обычно прибегают на ранних этапах в семье и общественных учреждениях. Они почти не реагируют на принуждение, нотации, наказания, запреты, которыми пользуются педагоги и родители. На современных детей не действуют даже телесные наказания.

На что они откликаются, так это на уважение - уважение к ним, как к разумным личностям, уважение к их проблемам, которые для них не менее сложны, чем взрослые трудности для их родителей. Эти дети откликаются на уважение к их праву выбора и способностям. Они умеют принимать хорошие решения, им нужно только помочь. Они отчаянно борются за то, чтобы их способности заметили и признали как нечто значимое. Они не всегда ведут себя правильно. Среди них есть трудные дети. Но каждому из них нужно предоставить шанс получить от взрослых те советы, которые будут поощрять лучшее, что есть в этих детях. Они ни при каких обстоятельствах не одобряют лжи, манипулирования и насилия. Дети требуют пояснений и почти никогда не довольствуются отговорками на уровне: «Потому что я так сказал». Кроме того, они лучше всего реагируют, когда к ним обращаются как ко взрослым. Дети нуждаются в том, чтобы их поняли. Лучший способ узнать детей - общаться с ними! Только будучи внимательными к чувствам, переживаниям, к внутреннему миру детей, взрослые могут рассчитывать на то, что они тоже станут внимательны и отзывчивы к их проблемам и проблемам других людей.

Хороша идея о том, что надо не воспитывать детей, а сотрудничать с ними. Результаты такого сотрудничества превзойдут все ожидания. Если родителям действительно есть что сказать своим детям, нужно делать это легко, без напряжения и с радостью. Тогда они и усвоят это быстрее.

Если человек почувствует свою ценность, значимость и к тому же признает ценность другого, окружающего мира, если его состояние сознания будет ясным и внутренне он будет наполнен созидательной энергией, если он осознает, для чего он живёт – он сам решит все свои проблемы.

Конечно же, мы понимаем, что мощным потенциалом реабилитационных возможностей воспитания детей, безусловно, является сила родительской любви. Отсутствие родительской любви в детстве часто делает человека несчастным на всю жизнь. «Трудный ребенок – это дитя пороков родителей, зла семейной жизни. Это цветок, расцветающий в атмосфере бессердечия, неправды, обмана, праздности, презрения к людям, пренебрежения своим общественным делом» (В.А. Сухомлинский). И здесь хочется напомнить, что чужих детей не бывает и чужому горю можно помочь.

Методические разработки подготовлены в помощь неравнодушным взрослым. Материалы используются педагогами МБОУ СОШ №7 для консультирования родителей.

## Искусство быть родителем

1. Ваш малыш ни в чем не виноват перед вами. Ни в том, что появился на свет. Ни в том, что создал вам дополнительные трудности. Ни в том, что не дал ожидаемого счастья. Ни в том, что не оправдал вашего ожидания. И вы не вправе требовать, чтобы он разрешил эти проблемы.

2. Ваш ребенок – не ваша собственность, а самостоятельный человек. И решать до конца его судьбу, а тем более ломать по своему усмотрению ему жизнь Вы не имеете право. Вы можете лишь помочь ему выбрать жизненный путь, изучив его способности и интересы и создав условия для их реализации.

3. Ваш ребенок далеко не всегда будет послушным и милым. Его упрямства и капризы так же неизбежны, как сам факт его присутствия в семье.

4. Во многих капризах и шалостях малыша повинны Вы сами, потому что вовремя не поняли его, не приняли его таким, какой он есть.

5. Вы должны всегда верить в лучшее, что есть в Вашем малыше. Быть уверенным в том, что рано или поздно это лучшее непременно проявится.

## Принципы воспитания современных детей

### ***• Обращайтесь с детьми уважительно. Никогда не унижайте их!***

Не говорите свысока с детьми. Они не уважают людей, чувствующих свое превосходство только потому, что они гораздо старше. Постарайтесь заработать их уважение, просто прислушивайтесь к ним. Развивайте в себе выдержку и не пытайтесь воздействовать на них авторитарными методами. Дайте детям возможность говорить о своих желаниях, а затем объясните им, почему вы не можете удовлетворить тот или иной их запрос. Если вы не честны с детьми, они поведут себя так же по отношению к вам и уважать вас не будут. Это серьезная проблема в отношениях с детьми, ибо они непреклонны в своей целостности и отвечают вам ударом на удар до тех пор, пока вы либо не осознаете проблему, либо не откажетесь от своих уловок, либо не сдадитесь. Самый худший из трех вариантов – сдаться. Дети не уважают тех, кто не работает над собой.

### ***• Всегда предоставляйте детям свободу выбора, чего бы это ни касалось!***

Давайте детям подробные объяснения, а также предоставляйте им право высказывать свое мнение при принятии решений по разным вопросам и, более того, предоставляйте им несколько возможностей для выбора. Вначале можно проиграть с ними ситуацию. Например: «Когда мне было столько, сколько тебе, я сделал то-то и то-то и произошло то-то и то-то. А ты как поступишь в такой ситуации?»

### ***• Помогайте детям принимать самостоятельные решения в том, что касается их дисциплины.***

Вместо запрета лучше скажите своему ребенку: «Объясни мне, почему ты хочешь это сделать? Как ты думаешь, что из этого получится?». Когда ребенок расскажет вам, что, по его мнению произойдет, спросите: «Хорошо, что ты будешь делать в таком случае?». Определяя для детей границы дозволенного поведения, сохраняйте творческий подход к воспитанию. Давайте выход их чрезмерной физической энергии. Учитывайте эту необходимость в любой ситуации. Позвольте ребенку самому устанавливать границы действия, а не наоборот.

**• Всегда объясняйте детям, почему вы даете им какие-то инструкции.**

Если вы приказываете в диктаторском, авторитарном духе без всяких оснований, то ребенок отстранится от вас. Он не будет слушать и, более того, выдаст целый список причин, почему это не хорошо! Иногда ваши объяснения могут быть самыми простыми - вроде «потому, что этим ты окажешь мне помощь, а я сегодня очень устал». Сначала ребенок подумает о том, что вы сказали, а затем начнет выполнять.

**• Сделайте детей своими партнерами в их собственном воспитании.**

Больше разговаривайте с детьми. Старайтесь принимать участие в событиях вместе с ними, не пытайтесь отговориться: «Я занят». Если вы думаете о чем-то другом, просто скажите: «Мне нужно побыть одному некоторое время. Дети не беспокоятся о том, что родители отсутствуют некоторое время, главное честно сказать им об этом.

**• Формируйте у детей чувство безопасности, поддерживая их начинания.**

Избегайте порицания и криков по отношению к детям. Всегда давайте им понять, что вы поддерживаете их начинания. Они станут более восприимчивы к вашим словам - и удивят вас. Слова и поступки взрослых по отношению к детям должны быть ласковыми и основываться на чувстве любви. Взрослые часто разговаривают с ребенком, как будто ему не рады, тогда ребенок воспринимает это буквально так – «Я плохой и меня здесь не ждали». И наоборот, поток радостных, приветливых слов интерпретируется ребенком следующим образом: «Я хороший, вокруг меня прекрасный мир, наполненный любовью!». Такой взгляд поддерживает в ребенке веру в себя, подстегивает интерес к учебе и стимулирует развитие творческих способностей.

### **Памятка родителям о воспитании детей**

1. Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, - со всеми его достоинствами и недостатками.
3. Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
4. Старайтесь внушать ребенку веру в себя и свои силы.

5. Стремитесь понять своего ребенка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место.
6. Создайте условия для успеха ребенка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
7. Не пытайтесь реализовать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
8. Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
9. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
10. Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
11. Помните, что ответственность за воспитание своего ребенка несете именно Вы.

### Ценностишкольного возраста

Возраст	Основные задачи развития	Стержневая потребность
Младший школьный	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребёнка;</li> <li>• формирование мотивов учения, развитие устойчивых познавательных потребностей и интересов;</li> <li>• развитие продуктивных приёмов и навыков учебной работы;</li> <li>• раскрытие индивидуальных особенностей и способностей;</li> <li>• развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;</li> <li>• становление адекватной самооценки, развитие критичности по отношению к себе и окружающим;</li> <li>• усвоение социальных норм, нравственного развития;</li> <li>• развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов</li> </ul>	<p>потребность заслужить действительное одобрение взрослым делом, чтобы возникло начальное самоуважение</p>
Отроческий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках, формирование первичных навыков самоанализа;</li> <li>• развитие интереса к другому человеку как личности, ценности;</li> <li>• формирование чувства собственного</li> </ul>	<p>потребность в общении со сверстниками, утвердиться в группе; со сверстниками подросток</p>

	<p>достоинства, уверенности в себе, ответственности за свои действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление чувства взрослости;</li> <li>• формирование интересов и мотивации учения;</li> <li>• развитие навыков личностного общения в группе сверстников;</li> <li>• развитие моральных чувств, форм сочувствия</li> </ul>	<p>ощущает реальный мир</p>
Юношеский	<ul style="list-style-type: none"> <li>• личностное развитие и обретение чувства личностной тождественности и целостности;</li> <li>• развитие готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития целостных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности;</li> <li>• развитие профессионального самоопределения</li> </ul>	<p>потребность личностного самоутверждения (чтобы оценили внутренний мир, утверждение в половой роли, приобретение хотя бы прозрачной профессиональной перспективы)</p>

### Подготовка к школе без стресса

Вот и заканчивается лето... Подходят к концу веселые дни каникул. Совершенно очевидно, что после вольной трехмесячной жизни ребенок не сможет в одночасье возвратиться в рабочий школьный ритм. Как утверждают медики и психологи, для перестройки детского организма на новые биоритмы необходимо минимум 2–3 недели.

Август именно то время, когда пора приводить в порядок режим дня, а соответственно, и настрой школьника. Если вы не хотите весь сентябрь каждое утро бороться с истериками: «Мамочка, ну еще пять минуток...» или «А можно, я сегодня не пойду в школу», уже с середины августа необходимо начинать практиковать раннее пробуждение:

1. Не позволяйте ребенку спать до обеда. Для этого все совместные интересные дела старайтесь запланировать на утро: купание в реке, рыбалка, поход в лес по грибы и прочее. Если Вы не проводите время с ребенком в какой-то из дней, откройте утром шторы в его комнате – пусть ему не даст спать солнечный свет!

2. Старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе. Игры и работа во дворе уменьшат пребывание вашего сына или дочери за компьютером, кроме того если ребенок устанет за день и «надышится кислородом», то он сам ляжет спать вовремя. Ребенок, проводящий все лето

в помещении, вернется в класс не отдохнувшим, а требования и нагрузки первых недель утомят его еще больше.

3. Врачи не рекомендуют детям проводить много времени перед компьютером и телевизором, однако если школьник проводит несколько часов в день у ПК, то договоритесь, что за 2 часа до сна компьютерные игры (особенно агрессивные!) прекращаются. Лучше всего если вся семья соберется за ужином, а после него все вместе поиграют в настольные игры (домино, лото, монополию), посмотрят спокойный фильм или мультфильм.

4. Старайтесь всей семьей ложиться спать в одно время до 22 часов. Если Вы укладываете младших детей раньше старших или не спите сами, приглушите звук и свет. Для засыпания и полноценного отдыха у ребенка должна быть соответствующая атмосфера.

5. Если вы сдвинули время отбоя ребенка на час или больше от того времени, когда ему нужно ложиться во время учебного года, возвращайте его по 15 минут каждые пару дней, вместо того, чтобы изменить его внезапно за день до школы.

О, как важен позитивный настрой родителей на школу, от которого непосредственно зависит настрой ребенка на предстоящую активную учебную деятельность. Рассказывайте о школе, не приукрашивая и не пугая. Вспомните свои школьные праздники, подарки, сюрпризы, интересные уроки, любимых учителей и одноклассников. Поговорите с ребенком, что он ожидает от нового учебного года, о возможных взаимоотношениях со сверстниками и учителями. Постарайтесь дать понять ребенку следующее: если тебе вдруг будет трудно, я тебе обязательно помогу и обязательно тебя пойму, и МЫ вместе справимся со всеми трудностями.

Помогите детям подготовиться к переходу к школе после летних школьных каникул, выбирая вместе с ними школьную канцелярию. Заранее (за 2 недели до учебы) приобретите все необходимое: это позволит избежать нервозности перед первым сентября. Выбор новой ручки, книги и тетрадки поможет ребенку ощутить больше радости и предвкушения ожидания от начала учебного года. Также каждый ребенок будет иметь свое личное мнение, какую одежду приобрести к началу года, и какой пенал выбрать. Сначала купите все, что продиктовал учитель, а затем пополните этот список теми вещами, которые особенно приглянулись вашему ребенку, — будь то красочные тетрадки или блокнотик необычной формы. Превратите все это в увлекательное мероприятие и не забудьте приготовить подарок-сюрприз к началу учебного года от себя или от всех членов семьи.

Кстати, покупка новой вещи может оказаться отличным стимулом для похода в школу. Когда есть чем удивить одноклассников, идти в школу намного интереснее. Напомните ребенку о летних приключениях на море, в гостях у бабушки, походах в горы или интересной экскурсии, о которых, ну просто непременно нужно поведать школьным друзьям!

Некоторые психологи утверждают, что на летних каникулах нужно нагружать ребенка интеллектуальными заданиями на 20%, все остальное



время — свежий воздух, подвижные игры. И это с одним условием — все задания (кроме чтения) делать не ранее августа. Пришла пора повторить таблицу умножения, писать тексты под диктовку. Желательно не просто диктовать ребенку скучный текст, а читать что-то из любимой книжки или детского журнала. Главное — превратить подготовку к учебе в веселое времяпрепровождение. Обязательно похвалите его, скажите, какой он у вас молодец, что занимается даже летом. Иногда можно поощрить старание небольшим подарком. Однако не стоит постоянно покупать желание к учебе.

Чтение не должно прерываться никогда. Младшим школьникам необходимо читать вслух, что помогает понимать прочитанное, ребенок всегда может задать вопрос, обсудить тот или иной сюжет и поворот событий. Однако заставлять ребенка это делать не всегда просто, поэтому мы рекомендуем читать то, что ребенку интересно, читать не продолжительное время, по 15 минут, но несколько раз в день, по очереди - взрослый и ребенок, заканчивать чтение на самом интересном месте, стимулируя тем самым желание вернуться к чтению. Поверьте, знать, что вы так же читаете книги и у вас есть общая тема для обсуждения для ребенка очень важно!

Вот так, без особых проблем можно подготовить ребенка к школе. Самое главное – это общий позитивный настрой и режим, не умения и навыки, а уверенность в своих силах и в родительской поддержке. А первого сентября устройте в доме праздник: с мороженым, любимыми фруктами и обязательным тортиком.

Уважаемые родители, помощи Вам Божьей в воспитании детей, во всех благих делах и начинаниях!

### **Заповеди первоклассника**

Быть родителями будущих школьников нелегко. Во-первых, трудно осознать тот факт, что ребенок уже совсем взрослый, а во-вторых, повергают в панику мысли о грядущих жизненных переменах.

Опытные педагоги начальных классов говорят, что перед школой гораздо важнее не учить ребенка читать, а развивать речь, не учить писать, а развивать мелкую моторику, координацию движений. Самое же важное научить самостоятельности, научиться устанавливать «деловые контакты» со сверстниками особенно тем ребятам, которые до школы не ходили в детский сад и мало общались со сверстниками.

Писатель С. Соловейчик, известный многим учителям и родителям своими книгами о воспитании, в одной из них перечислил правила детского общежития. Следуя им, взрослые могут подготовить своего ребенка к самостоятельной жизни среди сверстников в школе. Попробуйте и Вы.

- ✓ Не отнимай чужого, но и не все свое отдавай.
- ✓ Попросили – дай, попытаются отнять – старайся защищаться.
- ✓ Не дерись без обиды.
- ✓ Не обижайся без дела.

- ✓ Сам ни к кому не приставай.
- ✓ Зовут играть – иди, не зовут – попроси, это не стыдно.
- ✓ Играй честно, а если водишь, то отваживайся.
- ✓ Не дразни, не канючь, не выпрашивай ничего. Никого два раза ни о чем не проси.
- ✓ Из-за отметки не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметки не спорь и на учителя за отметки не обижайся.
- ✓ Не ябедничай за спиной у товарищей.
- ✓ Не будь грязнулей, дети грязнуль не любят, не будь и чистюлей, дети не любят и чистюль.
- ✓ Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай водиться, давай вместе домой пойдём.
- ✓ Не выставляйся! Ты не лучше всех, ты не хуже всех, ты мой любимый. Иди в школу, и пусть она тебе будет в радость, а я буду ждать и думать о тебе.

Конечно, «первый раз в первый класс» – это всегда трепет и волнение. Но если ребенок готов психологически к таким переменам в своей жизни, он воспримет их достаточно легко. А для этого ему необходимо чувствовать Вашу уверенность и поддержку.

### **Практические рекомендации для родителей младших школьников**

1. Будьте ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

2. Не торопите. Уметь рассчитать время — ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.

3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придётся много поработать.

4. Ни в коем случае не прощайтесь, «предупреждая»: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п. Пожелайте ребёнку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов — у него впереди трудный день.

5. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если же ребёнок чересчур возбуждён, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени.

6. Если видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда расскажет всё сам.

7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишне выслушать «обе стороны» и не торопиться с выводами.

8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо 2-3 часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.

9. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимо 10-15 минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными.

10. Во время приготовления уроков не сидите «над душой», но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, всё получится», «давай разберёмся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается)- необходима.

11. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то...», порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребёнка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

12. Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребёнка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей.

14. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учёбы.

15. Помните, что дети очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Всё это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.

Завтра новый день, и вы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным. При желании можно прожить его без нервотрёпки и нотаций.

### **Детские радости – мудрость родительской любви**

Рекомендации практического психолога по развитию способностей детей.

Ученые утверждают, что за все время существования Земли на её поверхность не упали две одинаковые снежинки. Что уж говорить о людях! Наши дети действительно уникальны и неповторимы. Каждый. Все. Но почему-то, признавая это, родители стремятся впихнуть своего ребенка в рамки того или иного типажа: «Он у меня – спортсмен!» или «Он у нас – настоящий маленький ученый!». Подождите! Малыш ещё не вырос! Давайте сначала разберемся, в чем его талант и что с ним делать.

Талант ребенка – это дар Божий, поручение от Бога! «И от всякого, кому дано много, много и потребуется», - наставляет нас Господь в притче о таланте – притче против лени и небрежности нашей. И дело родителей – помочь ему развиваться, а не «переформатировать» его под собственные мечтания или представления о том, что будет востребовано в будущем. Но как же это сделать?

На вопрос о талантах вашего ребенка вам сможет ответить детский психолог, проведя специальное исследование. Но и ваши собственные наблюдения не менее важны. Прежде всего, необходимо понимать, что не все дарования лежат в области усвоения знаний или памяти. Это могут быть и специальные таланты: насколько ребенок легко находит язык с окружающими? Или, наоборот, как долго он способен оставаться в одиночестве? Как чаще выходит: командует он или руководят им? Проверьте и иные особенности его характера: силу воли, терпение, послушание, внимание и прочее. Важны и физические характеристики. Имеют значение даже показатели, как восприимчивость к оттенкам цвета или вкуса. Внимательно наблюдайте за ребенком: как он проводит время, что ему по-настоящему нравится.

Если ребенок занимается тем, для чего он создан, он счастлив и развивается гармонично. Понять, насколько точно вы определились с выбранным поприщем (ну или хотя бы с направлением) легко: если вам не надо подталкивать ребенка на этом пути, а лишь приходится сопровождать его и поддерживать, значит, вы все сделали правильно.

Родители должны дать ребенку возможность попробовать себя в самых разных сферах: порисовать, позаниматься спортом, музыкой, танцами... Творческие способности явно проявляются уже к 3 годам. При этом важно одно условие: когда ребенок (сколько бы лет ему не было) начинает чем-то заниматься, нужно обязательно договориться с ним: какое-то время ты походишь, немножко научишься это делать и потом решишь, продолжишь ты этим заниматься или нет. Нельзя привести ребенка на один раз – скажем, он попробовал рисовать, но у него не получилось (а это не всегда сразу получается даже у будущего художника!), и ребенок говорит: «Все, больше я не хочу!». Должен пройти стресс от того, что не получилось, ребенок должен привыкнуть к занятиям, а на это потребуется минимум полгода. И если это дело «его», то, когда он освоится и стресс уйдет, он начнет ходить на занятия с удовольствием, ему интересно будет рассказывать о том, что он там делал, он станет говорить о своих успехах. Если же и через полгода он говорит: «Мне это скучно, мне не хочется!» - тогда об этом кружке лучше забыть.

Кроме родителей существует сила одаренности – и она тянет в нужное место. Признак истинного признания – не успех, нет, а то, что тебе очень интересно этим заниматься. Ты устал, ты боишься, но все равно хочется! Не получается, а хочется еще больше! Вопреки всему ты тренируешься,

пробуешь, пытаешься. Потому что это – свое, это идет изнутри, это в радость. Такое состояние надо поддерживать в ребенке.

Несколько слов о родительских амбициях, когда личная нереализованность влечет за собой желание стать отмеченным в социуме как родители, воспитавшие будущего чемпиона или лауреата. Они начинают гнать ребенка к победе любой ценой. Первый признак такого отношения родителей – чрезмерная вовлеченность в то, чем занимается их сын или дочь. Постоянные консультации с тренером, бесконечные разговоры с родственниками и знакомыми. Вся жизнь посвящается только этому... Но если честно признаться себе: «Это я делаю не для ребенка, это я делаю для себя, а ребенка использую».

И еще одна просьба к родителям. Если вы хотите, чтобы сын или дочь пошли в «большой спорт», и поэтому отдали его в школу олимпийского резерва, где занятия проводятся по шесть раз в неделю, а ребенок сопротивляется и бунтует против такого графика, - не настаивайте на своем. Но не дайте детям вообще прекратить спортивные занятия! Пусть выберет другую секцию. Сейчас в обществе царит гиподинамия. Компьютер компенсирует спортивный азарт, виртуальный мир богат иллюзиями, и дети легко убеждают себя, что лучше никуда не ходить. А здоровье? Так что, родители, профессиональные занятия – по желанию ребенка, а поддерживающие – это наша ответственность.

Страшная мысль о совместимости гения и злодейства реально существует. Любовь – высший драгоценный дар среди всех талантов! Не выросли бы наши дети высокоумными фарисеями! Какое бы призвание не избрал человек для себя в качестве служения, он обязательно должен стремиться к совершенству – не ради честолюбия или корысти, а ради служения людям во славу Божию, в радость для своей души.

### **Ярлык на любви**

Родителей, особенно молодых, часто пугают знающие люди:

- Будете брать ребенка на руки — сядет на шею.
- Будете часто делать ему подарки – разует и разденет.
- Будете стараться во всем ему помогать — вырастет беспомощным и инфантильным.

Один из особенно «тяжких» грехов любящих родителей — сентиментальность. Их за это очень ругают суровые книжки и строгие знатоки педагогики. Сентиментальность, говорят они, — это очень плохо. Телячьи нежности, экзальтация, слезы по любому поводу...

Не верьте этим разговорам. И не будем спорить о словах: что такое «сентиментальность» и плохо ли это. Иногда, может быть, и плохо. Иногда совсем не так уж и страшно. Гораздо страшнее, когда строгие ярлыки вешаются на вещи очень хрупкие и беззащитные: нежность, ласку, любовь...

Не оглядывайтесь на этих мудрецов, когда шепчете на ухо своему сынишке самые ласковые слова на свете. Ему без них — все равно что без солнечного света. Рассказывайте детям сказки собственного сочинения. И не стесняйтесь, если некоторые из них своей наивностью могут довести теоретиков семейной педагогики до исступления. Мальчик обидел маму, и она ушла от него, он искал ее по всему свету, нашел, и она его простила... Дед Мороз подарил больной девочке удивительную куклу, и она выздоровела... Мальчик спас раненую собаку, а когда сам чуть не утонул, она его вытащила из глубины.

Примитивно? Да. Сентиментально? Да. Но если вам нужны эти бесхитростные истории — ради Бога! Впрочем, не их я даже и защищаю, а вашу родительскую смелость. Не бойтесь любить ваших детей! Будьте с ними нежными, ласковыми и, если хотите, сентиментальными.

Не бойтесь доверять собственному сердцу!

### **Мальчики и девочки — два разных мира**

#### Рекомендации для «трудных» взрослых

! Никогда не забывайте, что перед вами не просто ребенок, а мальчик или девочка с присущими им особенностями восприятия, мышления, эмоций. Воспитывать, обучать и даже любить их надо по-разному. Но обязательно очень любить.

! Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту — девочки обычно старше ровесников-мальчиков.

! Не забывайте, что мальчики и девочки по-разному видят, слышат, осязают, по-разному воспринимают пространство и ориентируются в нем, а главное — по-разному осмысливают все, с чем сталкиваются в этом мире. И уж, конечно, не так, как мы — взрослые.

! Помните, что, когда женщина воспитывает и обучает мальчиков (а мужчина — девочек), ей мало пригодится собственный детский опыт и сравнивать себя в детстве с ними — неверно и бесполезно.

! Не переусердствуйте, требуя от мальчиков аккуратности и тщательности выполнения вашего задания.

! Старайтесь, давая задания мальчикам, как в детском саду, в школе, так и в быту, включать в них момент поиска, требующий сообразительности. Не надо заранее рассказывать и показывать, что и как делать. Следует подтолкнуть ребенка к тому, чтобы он сам открыл принцип решения, пусть даже наделав ошибок.

! С девочками, если им трудно, надо вместе, до начала работы, разобрать принцип выполнения задания, что и как надо сделать. Вместе с тем, девочек надо постепенно учить действовать самостоятельно, а не только по заранее известным схемам (работу по дому выполнять точно, как мама, в

школе решать типовые задачи, как учили на уроке), подталкивать к поиску собственных решений незнакомых, нетиповых заданий.

! Не забывайте, не только рассказывать, но и показывать. Особенно это важно для мальчиков.

! Помните, что мы часто недооцениваем эмоциональную чувствительность и тревожность мальчиков.

! Если вам надо отругать девочку, не спешите высказывать свое отношение к ней — бурная эмоциональная реакция помешает ей понять, за что ее ругают. Сначала разберите, в чем ее ошибка.

! Ругая мальчика, изложите кратко и точно, чем вы недовольны, т.к. он не может долго удерживать эмоциональное напряжение. Его мозг как бы отключит слуховой канал, и ребенок перестанет вас слушать и слышать.

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

! Прежде чем ругать ребенка за неумение, попытайтесь понять природу трудностей.

! Будьте терпеливы и внимательны к левше, помните, что он эмоционален и раним.

! Обучая левшу, старайтесь сделать процесс обучения ярким и красочным, привлекайте наглядные пособия, чтобы он мог обучаться не только ушами, но и глазами, и руками, не столько через слова, сколько через предметы.

! Не переусердствуйте с соблюдением режима, если у вас ребенок левша — для него жесткое следование режиму может быть непомерно трудным.

! Берегите левшу от чрезмерных нервных нагрузок, будьте осторожны и тактичны, наказывая или ругая его.

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

! Не уличайте в неумении, а помогайте найти пути решения проблемы.

! Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите за его успехи и достижения.

! Помните: для ребенка чего-то не уметь, чего-то не знать — это нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать. Стыдно самодовольно демонстрировать перед ребенком свое над ним превосходство в знаниях.

! Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не выработать у ребенка страха перед ошибкой. Чувство страха — плохой советчик. Оно подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни и радость познания.

! Не обольщайтесь — вы не идеал, а значит, не образец для подражания во всем и всегда. Поэтому не заставляйте ребенка быть похожим на вас.

! Признайте за ребенком право на индивидуальность, право быть другим.

! Для успешного обучения мы должны превратить свои требования в хотения ребенка.

! Запомните: маленькие дети не бывают ленивыми. «Леность» ребенка — сигнал неблагополучия в вашей педагогической деятельности, в избранной вами методике работы с ним.

! Не забывайте: без взрослого, без человеческого общения, никакие высшие психические функции (потенциально заложенные в мозгу к моменту рождения) развиваться не могут.

! Старайтесь не преподносить детям истину, а учите находить ее. Всячески стимулируйте, поддерживайте, возвращайте самостоятельный поиск ребенка.

! Никогда не забывайте, что мы еще очень мало знаем о том, как несмышленное дитя превращается во взрослого человека. Есть множество тайн в развитии мозга и психики, которые пока не доступны нашему пониманию. Поэтому главной своей заповедью сделайте — «не навреди»!

### **Не ругайте ребенка?!**

(по материалам книги В. Леви «Нестандартный ребенок»)

Сколько раз вы уже ругали своего ребенка? Не догадывались подсчитать? Ну, а в среднем, сколько раз в день? В неделю, в минуту?

Упрямый, трудный, неподдающийся...

Не стоит ли провести такой эксперимент: месяц, неделю, ну день, час не ругать совсем? Просто поглядеть, что из этого может выйти... А вдруг хотя бы хуже не будет, поскольку и так хуже некуда?

Выучим наизусть! - Как таблицу умножения! - Ни ребенка, ни взрослого! – нельзя наказывать и ругать:

- ✓ когда болен, испытывает какие-либо недомогания, даже незначительные или еще не совсем оправился после болезни: психика особо уязвима, реакции непредсказуемы; когда ест; после сна; перед сном; во время игры; во время работы;
- ✓ сразу после физической или душевной травмы (падение, драка, несчастный случай, плохая отметка, любая неудача, недоразумение или конфликт), пусть даже в этой травме или неудаче виноват только он сам; нужно, по крайней мере, переждать, пока утихнет острая боль (это не значит, что нужно непременно бросаться утешать);
- ✓ когда не справляется с делом, со своим страхом, с невнимательностью, с ленью, с подвижностью, с раздражительностью, с любовью, с любым своим недостатком или достоинством, - прилагая искренние старания справиться, хотя и не полной мерой;
- ✓ когда проявляет неспособность, бестолковость, неловкость, глупость, нетерпение, просто неопытность, - короче, во всех случаях, когда что-либо не получается;



- ✓ когда внутренние причины, мотивы совершенного проступка, самого пустякового или самого страшного, для нас не понятны или сомнительны;
- ✓ когда сами мы не в себе, не в духе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам, когда больны, когда выпили или испытываем желание хотя бы закурить, когда наша собственная неуравновешенность еще не взята нами под надежный контроль, не преодолена.

В этом состоянии наш гнев всегда несправедлив. Индивидуальность: она все решает. Никуда не деться и от индивидуальности своей собственной. Вы тревожны, нетерпеливы, раздражительны, вспыльчивы? Склонны в каждой беде или неудаче кого-нибудь обвинять? Скорее всего, вы скажете: «нет, я нормальный человек, но...» Или: «Да, я нервничаю иногда, но по делу, и кто же не будет нервным, когда...

Все понятно: вы тоже нуждаетесь в понимании, вам тоже не хватает чьей-то проникновенной, всетерпеливой любви, никто не объективен к себе, и нельзя бесконечно сдерживаться не раздражаясь...

Будем же

- отдавать себе отчет в своих особенностях;
- напоминать себе не менее трех раз в сутки о дисгармонии своего характера - о том, что это раздражительность, склонность гневаться и обвинять рождает конфликты, по крайней мере, каждый второй из них;
- не забывать, что человеку свойственно ошибаться;
- осознавать почаще, что жизнь слишком коротка и внезапна, чтобы быть мрачной, злобной, скучной;
- что детство у человека только одно...
- никогда не терять надежды приобрести хоть одну лишнюю крупичку юмора вдобавок к имеющемуся.

## **Семь правил для всех, как можно и нельзя наказывать ребенка**

(по материалам книги В. Леви «Нестандартный ребенок»)

**1. Наказание не должно вредить здоровью** - ни физическому, ни психическому. Более того, по идее **НАКАЗАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ**, не так ли? Никто не спорит. Однако наказывающий **ЗАБЫВАЕТ ПОДУМАТЬ...**

**2. Если есть сомнения**, наказывать или не наказывать, **НЕ** наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки, доверчивы и нерешительны. Никакой «профилактики», никаких наказаний «на всякий случай»!

**3. За один раз - одно.** Даже если проступков совершено сразу необозримое множество, наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу, а не по одиночке за каждый. Салат из наказаний - блюдо не для детской души! **НАКАЗАНИЕ - НЕ ЗА СЧЕТ ЛЮБВИ. ЧТОБЫ НИ**

СЛУЧИЛОСЬ, НЕ ЛИШАЙТЕ РЕБЕНКА ЗАСЛУЖЕННОЙ ПОХВАЛЫ И НАГРАДЫ. НИКОГДА не отнимайте подаренного вами или кем бы то ни было – НИКОГДА!

Можно отменять только наказания. Даже если набезобразничал так, что хуже некуда, даже если только что поднял на вас руку, но сегодня же помог больному, защитил слабого... НЕ МЕШАЙТЕ РЕБЕНКУ БЫТЬ РАЗНЫМ.

**4. Срок давности.** Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Иные чересчур последовательные воспитатели ругают и наказывают детей за проступки, обнаруженные спустя месяц, а то и год (что-то испортил, стащил, напакостил), забывая, что даже в суровых взрослых законах принимается во внимание срок давности правонарушения.

Оставить, простить.

Есть риск, внушить маленькому негодяю мысль о возможной безнаказанности? Конечно. Но этот риск не так страшен, как риск задержки душевного развития. Запоздалые наказания ВНУШАЮТ ребенку прошлое, не дают стать другим.

**5. Наказан - прощен.** Инцидент исчерпан. Страница перевернута. Как ни в чем не бывало. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала!

**6. Без унижения.** Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество нашей силы над его слабостью, как унижение. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует только в обратную сторону!

**7. Ребенок не должен бояться наказания.** Не наказания он должен бояться, не гнева нашего, а нашего огорчения...

- Стоп! А вот это уже просто неверно. «Ребенок должен бояться нашего огорчения»?.. Разве это долженствовуемо?

- А как лучше?

- Не знаю. Если имеются в виду отношения дружбы и любви, то никто ничего не должен. «Ребенок должен бояться меня огорчить» - звучит устрашающе. Это ведь эгоистическая манипуляция чувствами. И принуждение ко лжи, в скором будущем... Жуткое наказание - непрерывно знать, что причиняешь боль! Разве не так?..

- Ну а как?..

- Да просто принять как реальность, что ребенок, не будучи совершенством, не может не огорчать любящих его. Не может и жить в постоянном страхе причинить огорчение. Защищается от этого страха.

## О вере в ребенка

Вера в ребенка передается интонацией, мимикой, позой, тембром голоса, всем нашим видом, впрочем, так же, как и наше настроение.

Важным моментом, на который бы хотелось бы обратить внимание, является на взрослый страх, что у ребенка опять что-то не получится. А

страхи наши вызваны, прежде всего, боязнью за себя, за даром растроченные силы, время, нервы. Получается, что мы не верим нашим детям просто потому, что у нас нет гарантий. Именно поэтому некоторые родители считают, что ребенок обязан заслужить их любовь определенными поступками и поведением. По их логике, ребенок должен постоянно предъявлять гарантии того, что он достоин любви. А значит: быть хорошим, хорошо учиться, помогать по дому. В этой ситуации ребенку трудно развиваться: становиться умнее, добрее, глубже, лучше понимать людей, их проблемы, быть великодушным, не соперничать с другими – потому что такое отношение родителей побуждает его не к развитию, а к приспособлению. А проявления положительного отношения выступает не как обычный фон, а как обмен: родители ребенку – хорошее отношение за хороший поступок, а за плохое поведение – плохое отношение. Но верить в ребенка можно только тогда. Когда мы не боимся за себя, не думаем о своих трудностях, не ведем подсчет сил, вложенных в ребенка, и результатов полученных от него.

**Советы православного психотерапевта Дмитрия Авдеева родителям  
Как можно профилактировать детскую нервность?  
(«рецепты» укрепления душевного здоровья детей)**

Начнем с самого простого и, одновременно, очень значимого обстоятельства – режим дня. Если он совсем никак не обозначен, то ребенок, да и подросток будут, несомненно, от этого страдать. Любые неразбериха, беспорядок, бессистемность чреваты различными проблемами. Отсутствие режима часто приводит к праздности, незнанию, чем заняться, что делать. Одна из главных «болезней» подрастающего поколения – безволие, волевые расстройства. Поэтому режим поможет организовать личность.

Родителям и детям я, в этом случае, привожу в пример жизнь в монастыре. Монастырский устав не оставляет никакой праздности. Молитва, послушания, труд, изучение святых отцов...

Попутно добавим, что деткам, в особенности городским, не хватает движения, свежего воздуха. Зато в переизбытке напряжение психоэмоциональное, информационное. Одно телевидение чего стоит.

Для себя я давно сделал такой вывод: **нервные родители – нервные дети**. Счастливых семей, увы, немного, а вот проблемных хоть отбавляй. Ссоры и конфликты родителей, постоянные «выяснения отношений», безусловно, невротизируют ребенка. Во время консультации я всегда говорю таким родителям, что их дом может стать раем для детей, а может стать и адом. Вот и выбирайте, что лучше.

И еще. Здоровье ребенка закладывается еще внутриутробно. И от того, как будущая мама носит дитя, во многом зависит его здоровье, в том числе и психическое.

Отдельно хочу сказать о сверхтребованиях к ребенку, насколько вредна и для взрослых, и для детей ситуация, описанная в стихотворении Агнии Барто: «Драмкружок, кружок по фото, а мне еще и петь охота, и за кружок по рисованию тоже все голосовали...». Учащийся школы с языковым или математическим уклоном, посещающий несколько кружков и секций, загнанный в замкнутый круг нехватки времени и сил, рано или поздно ответит на непосильную для детского организма ситуацию расстройством здоровья: плохой сон, повышенная утомляемость, головные боли. Это, увы, достаточно типичная ситуация. К тому же, в подобных случаях, воспитание ребенка подменяется образованием. А ведь это совсем разные вещи и надо это понимать. Напротив, разумно выбранная степень занятости ребенка позволит воспитать в нем организованность, ответственность и развить, а не погубить чрезмерными нагрузками и сверхтребованиями, заложенные в нем таланты.

В качестве лечебно-профилактических рекомендаций невротических расстройств у детей можно предложить использование ванн с добавлением морской соли, хороши хвойные ванны. Целесообразен прием витаминных препаратов. Следует ограничить прием возбуждающих напитков (чай, какао и др.). Немаловажную роль играет посильный физический труд, закаливание ребенка, достаточное его пребывание на свежем воздухе. Полезны походы, поездки за город на природу, особенно всей семьей.

Очень большое значение имеют спокойные, теплые отношения всех членов семьи друг к другу и, конечно, к ребенку, создание в доме атмосферы любви. Необходимо закаливать волю ребенка, приучать его к труду, обучать терпеть невзгоды, скорби, болезни. Воспитание ребенка — это, прежде всего, любовь и достойный пример.

Известный православный писатель Н.Е. Пестов в книге «Современная практика православного благочестия» писал о семи факторах духовного возрастания. К этим факторам он относил Таинства Церкви, молитву, пост, пример благочестия родителей, духовную среду, духовное чтение и освящение обстановки. О воспитании детей добрыми христианами молятся тем святым родителям, которые сумели воспитать чад своих в верности ко Христу: родителям преподобного Сергия — преподобным Кириллу и Марии; матери юных дев-мучениц Веры, Надежды и Любви — святой мученице Софии; матери Блаженного Августина, святителя Иппонийского, — святой Моники, и другим святым угодникам Божиим.

### **Рекомендации родителям, имеющим детей-инвалидов**

- Примите ситуацию как данность, не думайте о том, как и почему это случилось, размышляйте о том, как с этим дальше жить. Помните, что все ваши страхи и «черные мысли» ребенок чувствует на интуитивном

уровне. Ради успешного будущего Вашего ребенка постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.

- Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
- Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
- Стремитесь к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и полноценной жизни. Помните, ребёнку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.
- Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
- Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Если состояние ребенка позволяет, придумайте ему простенькие домашние обязанности, постарайтесь научить ребенка заботиться о других. Решайте все дела вместе с ним.
- Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске своих скрытых возможностей. Развивайте умения и навыки по самообслуживанию
- Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.
- Учитесь отказывать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными. Однако проанализируйте количество запретов, с которыми сталкивается ваш ребенок. Продумайте, все ли они обоснованы, нет ли возможности сократить ограничения, лишний раз проконсультируйтесь с врачом или психологом.
- Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас.
- Создавайте условия для общения ребёнка со сверстниками.
- Стремитесь к встречам и общению с друзьями, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.
- Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. Каждое определенное заболевание ребенка-инвалида требует специфического ухода, а также специальных знаний и умений.
- Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
- Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой. Это важно не только для вас, но и для ребенка, которому вы можете оказать услугу на всю жизнь, найдя для него друзей или (что очень часто бывает) спутника жизни. Помогая друг другу, вы, прежде всего, помогаете себе!
- Находите в себе силы и сохраняйте душевное равновесие. Не изводите себя упреками. В противном случае велика вероятность того, что ребенок вырастет психологическом монстром, а это неизбежно усилит его

социальную дезадаптацию и усугубит страдания. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты.

- Воспитывайте в себе новые качества, прежде всего наблюдательность, терпение, самообладание.
- Ведите дневник наблюдений за ребенком, отмечая малейшие перемены в его состоянии. Дневник с одной стороны, помогает, успокаивая Вас, с другой – способствует правильной организации всей лечебно-коррекционной работы.
- Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить о помощи.
- Старайтесь чувствовать себя спокойно и уверенно с ребенком-инвалидом на людях. Доброжелательно реагируйте на проявления интереса со стороны посторонних, не отталкивайте их от себя жалобами, раздражением, проявлением озлобления. Если ребенок переймет от вас подобный стиль общения с окружающими, его шансы найти себе друзей резко возрастут.
- Постарайтесь научить ребенка быть самим собой – и дома, и на людях. Чем раньше ребенок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет вести себя как все.
- Помните, что ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

### **Родителям по профилактике жестокости в детской и подростковой среде**

Проблема агрессивного поведения детей весьма актуальна в наши дни. Информационные источники свидетельствуют о том, что агрессивных детей становится с каждым годом все больше, с ними трудно работать, и зачастую взрослые просто не знают, как справиться с их поведением.

Психологический словарь так определяет понятие «агрессия» как мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), а также моральный ущерб живым существам (негативные переживания, состояние напряженности, подавленности, страха и т.п.). Детская агрессия – это способ реагирования ребёнка на невозможность сделать то, что хочется именно так, как хочется. Агрессия как энергия необходима для нормального развития ребёнка, иначе он не смог бы познавать окружающий мир, защищаться, конкурировать с другими людьми. Если ребёнок направляет свою агрессию на всех подряд, без разбора, не учитывает последствия своих действий, не думает, кто находится перед ним, – просто сбрасывает накопившееся напряжение, то такое поведение может быть симптомом серьезного нарушения здоровья.

Можно говорить, что ребенок обладает агрессивностью как качеством личности, если в течение 6-ти и более месяцев одновременно у него устойчиво проявлялись следующие особенности поведения:

- ✓ часто (чаще по сравнению с поведением других детей, окружающих ребенка) теряет контроль над собой;
- ✓ часто спорит, ругаются с детьми и взрослыми;
- ✓ намеренно раздражает взрослых, отказывается выполнять просьбы взрослых;
- ✓ часто винит других в своем «неправильном» поведении и ошибках;
- ✓ завистлив и мнителен;
- ✓ часто сердится и прибегает к дракам.

Тем не менее, необходимы понимание, что такому ребенку необходимы ласка и поддержка взрослых, потому что его агрессия – это показатель внутреннего дискомфорта, отсутствие навыков адекватного реагирования на происходящие события. Он часто ощущает себя одиноким, непонятым, никем не принятым, что его не любят. Он не знает, как завоевать любовь и внимание других людей. Агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их. Получается замкнутый круг.

Источником детской агрессии могут быть ограничения, индивидуальные особенности, подражание реакции взрослых или эмоции. Агрессивная реакция у ребенка возникает тогда, когда какая-то его потребность не удовлетворяется. А происходит это по одной из четырех причин:

- если его действия ограничили (к примеру, наказали или ввели систему запретов);
- если он не может реагировать по-другому в силу своего темперамента (индивидуальные особенности, темперамент);
- если вокруг него все реагируют именно так (подражание реакции взрослых);
- если ребёнок сильно разозлён (эмоции: гнев, злость, раздражение).

При этом существуют три источника формирования моделей поведения:

- ✓ семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать его закрепление.
- ✓ взаимодействие со сверстниками;
- ✓ символические примеры (телевидение, интернет, компьютерные игры и т.д.).

Травмирующим является даже уровень шума, который ведет к психо-эмоциональной перегрузке человека, тем более школьника. Необходим четкий и строгий режим сна (8-10 часов), активного отдыха в течение дня (1,5 часа на свежем воздухе, желательно в изоляции от шума), дозирование информационного воздействия.

Ряд учёных считают агрессию выученной реакцией, которая может быть приобретена путем наблюдения ребёнка за поведением мамы, папы или

других родственников или подражания авторитетному лицу. Именно в семье ребенок проходит первичную социализацию.

### Памятка для родителей

- старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке;
- следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе, т.к. «пустой желудок» также провоцирует агрессивное поведение;
- адекватно оценивайте возможности своего ребенка и не ставьте перед ним заведомо неосуществимые задачи;
- не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти (особенно это касается родителей, дети которых учатся нестабильно, имеют проблемы с дисциплиной и успеваемостью); во время посещения школы спокойно и тактично разговаривайте с педагогами, постарайтесь выяснить истинные причины проблем (версия учителя) и только потом предъявляйте свои претензии и требования (версия ребенка и родителей);
- избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания («отомстить за пережитый позор»); после подобной тактики воспитания дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне;
- внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок; переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики;
- ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка; если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере.
- не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд;
- не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе;
- не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями;
- не стройте свои отношения с ребёнком в зависимости от его учебных успехов;
- не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.

В целях выявления признаков агрессии у ребенка можно воспользоваться следующим **тестом**.

Поставьте перед собой вопрос: «Все ли в порядке с моим ребенком?» и выполните простой тест. Отвечайте: «никогда или редко», «иногда», «часто» или «очень часто».



## Мой ребенок

1. Выходит из себя.
2. Спорит со взрослыми.
3. Активно не принимает или отказывается выполнять требования или правила, установленные взрослыми.
4. Ведет себя провокационно и нарочно раздражает людей.
5. Обвиняет других в собственных ошибках или неподобающем поведении.
6. Обидчив и легко раздражается из-за чужих действий.
7. Злобен и нетерпим к критике.
8. Недоброжелателен или мстителен.

Если вы ответили «часто» или «очень часто» как минимум на 4 из этих вопросов, то вам необходимо всерьез задуматься о поведении вашего ребенка.

Следует внимательнее понаблюдать за его поведением дома и вне его. Точно установить где, когда и почему ребенок ведет себя агрессивно. Насколько серьезно то поведение, которое вы наблюдаете? Как оно соотносится с тем, что делают и говорят другие дети, какого мнения о нем придерживаются сверстники и педагоги?

Ответы на эти вопросы помогут понять особенности поведения вашего ребенка.

**Помните, мы в силах помочь нашим детям!**

Притча «Падать и подниматься».

Ученик спросил своего наставника:

- Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?
- Вставай!
- А на следующий раз?
- Снова вставай!
- И сколько это может продолжаться – все падать и подниматься?
- Пока живешь!

## Тест «Мое представление о себе как о родителе»

**Инструкция.** Внимательно прочтите предлагаемые вопросы. Постарайтесь ответить на них откровенно, тест дополнит ваше представление о себе как о родителях, поможет сделать определенные выводы относительно проблем воспитания детей.

### **Варианты ответов:**

- |                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| «Могу и всегда так поступаю»      | - 3 балла; |
| «Могу, но не всегда так поступаю» | - 2 балла; |
| «Не могу»                         | - 1 балл.  |

### **Можете ли Вы:**

1. В любой момент остановить все свои дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?
5. Овладеть собой и сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?
6. Поставить себя на место ребенка?
7. Поверить хотя бы на минуту, что Вы добрая фея (прекрасный принц)?
8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий Вас в невыгодном свете?
9. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
10. Пообещать ребенку выполнить его желание за хорошее поведение?
11. Выделить ребенку один день, когда он может делать то, что желает, и вести себя так, как хочет, и ни во что не вмешиваться?
12. Не прореагировать, если Ваш ребенок ударил грубо стол или просто незаслуженно обидел другого ребенка?
13. Устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?

### **Результаты**

Если вы набрали от 30 до 39 баллов, это значит, что ребенок - самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь наиболее прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

Сумма от 16 до 30 баллов: забота о ребенке для Вас - вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой Вы чересчур строги, в других случаях - излишне мягки, кроме того, Вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.

Число баллов менее 16 говорит о том, что у Вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знаний, либо желания и стремления сделать ребенка личностью, а возможно, и того и другого.

**Тест «Какой я родитель?»**

Кому не хочется получить ответ на этот вопрос! Именно поэтому мы предлагаем Вам тест-игру. Попросите членов своей семьи или отметьте сами те фразы, которые Вы частенько употребляете в общении с детьми.

- |  |   |
|--|---|
| 1. Сколько раз тебе повторять?                   | 2 |
| 2. Посоветуй мне, пожалуйста.                    | 1 |
| 3. Не знаю, что бы я без тебя делал(а).          | 1 |
| 4. И в кого ты только такой уродился?!           | 2 |
| 5. Какие у тебя замечательные друзья!            | 1 |
| 6. Ну, на кого ты похож(а)?                      | 2 |
| 7. Я в твои годы!                                | 2 |
| 8. Ты моя опора и помощник(ца).                  | 1 |
| 9. Ну что за друзья у тебя?                      | 2 |
| 10. О чем ты только думаешь?!                    | 2 |
| 11. Какая (какой) ты у меня умница!              | 1 |
| 12. А как ты считаешь, сынок (доченька)?         | 1 |
| 13. У всех дети, как дети, а ты ...              | 2 |
| 14. Какой (какая) ты у меня сообразительный(ая)! | 1 |

Теперь подсчитайте общее количество баллов и найдите ответ. Конечно, Вы понимаете, что наша игра лишь намек на действительное положение дел, ведь то какой вы родитель, не знает никто лучше Вас самих.

7-8 баллов Вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает Вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности!

9-10 баллов Вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает вас, хотя и не всегда с вами откровенен.

11-12 баллов Вам необходимо быть к ребенку повнимательнее. Вы пользуетесь у него авторитетом, но, согласитесь, авторитет не заменит любви. Развитие Вашего ребенка зависит от случая в большей степени, чем от Вас.

13-14 баллов Вы и сами чувствуете, что идете по неверному пути. Между Вами и ребенком существует недоверие. Пока не поздно постарайтесь уделять ему побольше внимания, прислушивайтесь к его словам!

### **Тест «Воспитанный ребенок?»**

Достаточно ли хорошо вы представляете себе результаты вашего воспитания? На этот вопрос, мы надеемся, вам поможет ответить следующий тест. Отвечайте только «да» или «нет». За каждый ответ «да» вы получаете 10 баллов.

1. Вы частенько подшучиваете над недостатками вашего ребёнка.
2. Вас беспокоит, что ребёнок много времени уделяет своей внешности.

3. По вашему мнению, отстаивание ребёнком своей позиции ни к чему хорошему не приведет.
4. Вы слишком сильно переживаете неприятности, неудачи вашего ребёнка.
5. За ребёнком нужен постоянный контроль со стороны взрослых.
6. Лучшие советчики в воспитании ребёнка - ваша интуиция и опыт.
7. Дети и секс - эти два понятия для вас несовместимы.
8. Вы часто строго критикуете себя за ошибки ваших детей.
9. Вы полагаете, что большинство окружающих враждебно относятся к вашей семье.
10. Часто ловите себя на том, что ваш ребенок вызывает у вас чувство жалости.
11. Ваш ребенок доставляет вам больше хлопот, чем радости.
12. Вы считаете, что особое внимание и заботу нужно проявлять к ребенку только тогда, когда он болеет.
13. В первую очередь ребенок должен слушать старших.

110 баллов и выше: Возможно, вам необходимо серьезно пересмотреть свои взгляды на воспитание детей. Дело даже не столько в детях, сколько в вашем характере. Придерживаясь такого стиля воспитания, вы рискуете потерять те контакты с ребенком, которыми очень дорожите. Самое лучшее в этой ситуации - обратиться к консультанту по взаимоотношениям или к специальной педагогической литературе. Но самое главное - больше прислушиваться к желаниям и к мнению самого ребенка. Тогда его сложившаяся жизнь в будущем станет для вас самой приятной наградой.

70-100 баллов: Не оправдывайте себя нехваткой времени на занятия с ребенком - это не лучший способ воспитания. Наверное, трудности во взаимоотношениях можно лучше всего разрешить, начав с анализа собственных проблем. Не забывайте, что уверенность в себе и самостоятельность так же важны для будущего вашего ребенка, как и уважение к старшим. И самый первый шаг - признать, что у ребенка есть право на свое мнение.

30-60 баллов: Вы делаете все, чтобы лучше понимать своего ребенка, и считаете, что лучше всего, если ребенок сам научится разрешать многие проблемы. Вы стараетесь избегать слепого послушания с его стороны, но уделите еще больше внимания развитию у него навыков самостоятельного мышления. Хорошо бы не только понимать, но и принимать позицию другого, даже если это всего лишь ребенок.

0-20 баллов: Судя по всему, у вас отличный контакт со своим ребенком. Вы понимаете его проблемы и делаете многое, чтобы и он понимал вас так же хорошо. Вам удастся главное - помочь ребенку становиться активным, способным к самостоятельному выбору человеком. Вы верите, что став взрослым, ваш ребенок сможет совершить справедливые и добрые поступки. Очевидно, вы - способный воспитатель.

## **Вместо заключения**

А что если допустить невероятное и помечтать о том, что общение с детьми станет вдруг прекрасным садом? Где взрослые и маленькие приветствуют друг друга улыбкой, где царит радость и взаимопонимание.... Жизнь в этом саду удивительна. Обучение и воспитание не подавляют детей. Они очень живые и активные. Их лица умиротворены и светятся изнутри. Они действительно живут – ибо лишь оставаясь живым, можно быть успешным, щедрым, открытым, добрым, верным.

Это всего лишь сказка? Да – и она прекрасна. Сейчас «не тот момент»; не время радоваться? Да, мы переживаем сложный период жизни. И только от нас зависит сейчас, наступит «благоприятная полоса», или мы будем продолжать жить в серости и маяте. Лишь изменив себя, мы сможем помочь нашим детям обрести ощущение счастья, удовлетворения и полноты жизни. Зачем нам всем этим заниматься? Чтобы легче жилось и нам и детям.

## **Информационные источники**

- ✓ Авдеев Д.А. Как сохранить душевное здоровье ребенка и подростка. — М.: Родное слово, 2016;
- ✓ Зорин К.В. Ребенок «с характером». В помощь родителям: недетские проблемы детского возраста. — М.: Русский Хронограф, 2014;
- ✓ Леви В.Л. Нестандартный ребенок, или Как воспитывать родителей. — М.: Книжный клуб, 2017;
- ✓ Материалы журнала «Школьный психолог» Издательского дома «Первое сентября»;
- ✓ Материалы научно-методического журнала «Классный руководитель», НОУ Центр «Педагогический поиск»;
- ✓ Практическая психология образования/Под редакцией И.В. Дубровиной – СПб.: Питер, 2016;
- ✓ Рахматшаева В. Грамматика общения. Шаг за шагом – к доверию и взаимопониманию. – М.: Семья и школа, 1995;
- ✓ Степанов В.Г. Психология трудных школьников. Учебное пособие для учителей и родителей. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.