

**СБОРНИК РЕКОМЕНДАЦИЙ И ПОЛЕЗНЫХ  
СОВЕТОВ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



## Оглавление

<b>ОБЯЗАННОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ .....</b>	<b>3</b>
<b>ИСКУССТВО ХВАЛИТЬ .....</b>	<b>5</b>
<b>ШЕСТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ХОРОШИХ МАМ И ПАП.....</b>	<b>6</b>
<b>ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ УЧИТЬСЯ? .....</b>	<b>8</b>
<b>ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ.....</b>	<b>11</b>
<b>КАК ПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ НАД РАЗВИТИЕМ ПАМЯТИ РЕБЁНКА.....</b>	<b>14</b>
<b>КАК РАЗВИТЬ ПАМЯТЬ РЕБЕНКА? .....</b>	<b>15</b>
<b>ГРАНИЦЫ:ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ ПОДРОСТКУ И ЕГО РОДИТЕЛЯМ? .....</b>	<b>17</b>
<b>ПРОФИЛАКТИКА ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ .....</b>	<b>21</b>
<b>Не бейте детей! .....</b>	<b>26</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ЕДИНСТВЕННОГО РЕБЕНКА В СЕМЬЕ ...</b>	<b>27</b>
<b>РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА.....</b>	<b>30</b>
<b>ЗАСТЕНЧИВЫЙ И ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК .....</b>	<b>37</b>
<b>ТРИ ПОКОЛЕНИЯ ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ.....</b>	<b>41</b>
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА. ПРЕОДОЛЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ. ....</b>	<b>41</b>
<b>АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК .....</b>	<b>44</b>
<b>ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК. РЕЖИМ.....</b>	<b>45</b>
<b>КАК ИСПРАВИТЬ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА? .....</b>	<b>46</b>
<b>МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ .....</b>	<b>47</b>
<b>ЗАКОНЫ ВОСПИТАНИЯ .....</b>	<b>49</b>
<b>ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЕНКА .....</b>	<b>52</b>
<b>СОВЕТЫ ОТЦАМ И МАТЕРЯМ .....</b>	<b>54</b>
<b>САМООЦЕНКА РЕБЕНКА .....</b>	<b>55</b>
<b>РАЗГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ ПЕРВОКЛАССНИКА .....</b>	<b>59</b>
<b>ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПОМОЩИ РЕБЕНКУ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ .....</b>	<b>62</b>
<b>ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ МАРАФОН».....</b>	<b>63</b>
<b>БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ «ПОДРОСТОК УШЕЛ ИЗ ДОМА?».....</b>	<b>64</b>
<b>Тест для родителей «Ваш стиль воспитания».....</b>	<b>66</b>
<b>Результаты теста (интерпретация): .....</b>	<b>67</b>

## ОБЯЗАННОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ



### ***Родители обязаны:***

- обеспечивать и защищать права и интересы своих детей, не причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию; воспитывать детей, исключая жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или их эксплуатацию;
- обеспечить детям до 15 лет получение основного общего образования; выполнять Устав образовательного учреждения; не допускать неоправданного вмешательства в работу преподавателей по вопросам, которые по своему характеру входят в круг профессиональных обязанностей учителя;
- обеспечивать в пределах своих способностей и финансовых возможностей условия жизни, необходимые для нормального развития ребенка; содержать своих несовершеннолетних детей.

### ***Родители могут быть по суду лишены родительских прав, если они:***

- уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов;
- злоупотребляют родительскими правами;
- жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют психическое и физическое насилие, покушаются на половую неприкосновенность;
- совершили преступление против жизни или здоровья своих детей либо против жизни или здоровья супруга.

Лишение родительских прав не освобождает родителей от обязанностей по содержанию ребенка.

Родители, лишённые родительских прав или ограниченные в правах, теряют права, основанные на факте родства с ребенком, а также право на льготы и государственные пособия, установленные для граждан, имеющих детей.

### ***Родители (законные представители) обучающихся имеют право:***

- выбирать формы получения образования;

- с учётом мнения детей выбирать образовательные учреждения;
- защищать законные права и интересы ребёнка;
- знакомиться с ходом и содержанием образовательного процесса, а также с оценками успеваемости обучающихся;
- дать ребёнку начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование в семье. Ребёнок, получающий образование в семье, вправе на любом этапе обучения при его положительной аттестации по решению родителей (законных представителей) продолжить образование в Школе;
- участвовать в управлении Школой в пределах, определенных действующим законодательством Российской Федерации, осуществлять иные права, предусмотренные действующим законодательством Российской Федерации, муниципальными правовыми актами органов местного самоуправления Советского района.

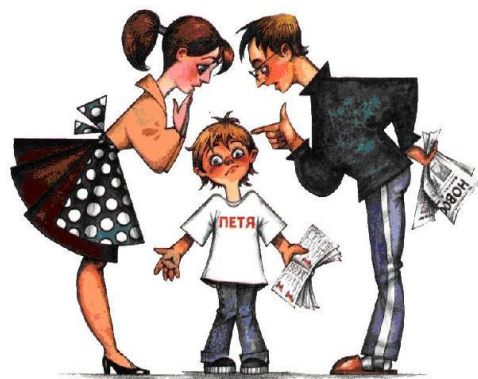
***Родители (законные представители) обучающихся обязаны:***

- Выполнять настоящий Устав в части, касающейся их прав и обязанностей;
- Обеспечить получение детьми основного общего образования и создать условия для получения ими среднего (полного) общего образования.

***Родители (законные представители) обучающихся несут ответственность за их воспитание, получение ими общего образования.***

## ИСКУССТВО ХВАЛИТЬ

- ✓ *Чтобы изменить людей, их надо любить. Влияние на них пропорционально любви к ним» (М. Песталоцци)*
- ✓ *«Все, что достигнуто дрессировкой, нажимом, насилем – непрочное, неверно и ненадежно» (Я. Корчак)*



Родители порой даже не догадываются, насколько важно ребенка похвалить, подбодрить. Воспитывает ребенка не столько наказание, сколько поощрение. Младенец получает положительное подкрепление от матери, видя ее ласковую улыбку, слушая ее нежный голос, ощущая прикосновение заботливых рук. Но когда дети подрастают, родители наиболее действенными считают запреты, порицания, замечания.

Ребенка действительно можно заставить повиноваться каждому родительскому желанию, требованию, но ведь все это не поможет стать ребенку личностью.

Воспитать сознательное отношение к своим поступкам – вот задача родителей. Если вы говорите ребенку: «нельзя топтать цветы» – он должен понять, почему нельзя. Вам придется пожертвовать одним цветком и показать, во что он превратится, если его безжалостно растоптать. Пусть сравнит цвет и запах живого цветка и загубленного.

Не забывайте хвалить детей за достигнутые успехи, ведь для них похвала, что ясное солнышко. Важно отметить его старание, его усилие и тот результат, который доставил и вам, и ему радость. Родительское поощрение должно подкреплять и усиливать внутреннее удовольствие ребенка от выполненной работы.

Вам предстоит развить в нем еще одно очень важное человеческое качество: уважать чувства других людей. Ваши прогулки с ребенком могут дать много тем: подросток отнял у малышки мяч, другой верзила пнул ногой котенка, капризный толстячок толкнул свою бабушку. Малыш должен с вашей помощью осудить подобные поступки, разобраться, «что такое хорошо и что такое плохо». Правильно сделанные выводы тоже достойны вашей похвалы, ваших добрых слов.



## ШЕСТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ХОРОШИХ МАМ И ПАП

**1. Похвала должна звучать искренне.** Это первая, и главная, заповедь в хвалебном искусстве. Порой хочется накричать на ребенка на него или даже отпустить подзатыльник, но этого делать ни в коем случае нельзя! Можно только хвалить, причем опять-таки искренне. За каждый шаг, за каждые полшага. И даже если порой он будет «пробуксовывать» или съезжать назад, ничего страшного – это нормальный процесс обучения. Иначе тяга к знаниям улетучится навсегда.

**2. Хвалите исключительно по делу.**

Скажем, у вашего ребенка явные художественные способности. Спору нет, это прекрасно. Но произнося похвалу очередному его шедевру, мягко дайте понять, что далеко не все зависит от таланта, многому еще нужно учиться, например, аккуратности, трудолюбию и т.д. почаще ходите с ребенком в музеи, чтобы он осознал: есть мастера, существенно превосходящие его в этом виде искусства. Перехваленный гений может ненароком зазнаться и впоследствии ему будет больно и трудно спускаться с небес на землю.

**3. Не прибегайте к похвале-сравнению – это опасная практика.** Пользуйтесь ею только в крайнем случае, стараясь уравновесит достоинства сравниваемых. Полезно также хвалить младших за их достижения на глазах старшего, чтобы тот проникся вашим отношением к их успехам. Ведь дети нередко копируют поведение взрослых и неосознанно стремятся им подражать. А старшего хвалите на глазах у малышек, чтобы те старались в будущем повторить его достижениям. Похвала тем более нужна, если сын или дочь считают себя в чем-то хуже ровесников. Подумайте, в какой области он смог бы проявить себя – в танцах, музыке или, например, боксе. Это помогло бы ему обрести уверенность в собственных силах. И не забывайте хвалить ребенка за его труд, за попытки догнать и перегнать сверстников. Объясните ему, что у всех способности разные, но бесталанных людей не бывает. Просто нужно помочь талантам «проснуться», а это ему по силам.

**4. Не перехвалите!** Безусловно, все мы уверены, что наш ребенок – самый лучший. Но кто-то при этом старается быть объективным, а кто-то требует признания превосходства своего чада от каждого встречного-поперечного. Вот и получается, что

в последнем случае ребенка расхваливают все подряд. Однако все должно быть в меру, даже похвала. Иначе она обесценится, перестанет восприниматься как поощрение.

**5. Недохваливать детей тоже опасно .** Для ребенка одобрение или порицание родителей – мерило их любви. Нерешительный, но вполне способный или даже талантливый ребенок нуждается в большей порции словесного одобрения со стороны мамы и папы, чем малыш средних способностей, но уверенный в себе.

Родители же смотрят на это под другим углом: не возникает проблем с ребенком, и хорошо. Учится нормально, ведет себя прилично, значит справляется и соответствует «норме». Чего лишний раз лишний раз приставать к нему с телячьими нежностями? В результате дети из кожи вон лезут, лишь бы добиться одобрения. И ощущать моральный комфорт лишь в те редкие моменты, когда родители наконец-то высказывают свое одобрение. Опасность заключается в том, что недохваленные дети во взрослой жизни будут пытаться задобрить окружающих, чтобы показать свою «хорошесть». Если же похвалы не последует, они тут же поставят на себе клеймо: «Меня никто не любит!» остается лишь посочувствовать тем, кто вынужден каждый раз петь в их адрес дифирамбы. Как, впрочем, и самим недохваленным, ведь они по-настоящему страдают.

**6. Думайте, как построить фразу.** Никому из нас не придет в голову заявить годовалому малышу нечто вроде: «Я получил огромное моральное и эстетическое наслаждение, наблюдая за тем, как ты рисуешь!» Но и сюсюканье, уменьшительно-ласкательные слова типа «Зайчонок мой», «Молодчинка!», особенно если ваш ребенок уже подросток, тоже вредны. Одобрения в них он не слышит, ему ясно одно: родители до сих пор считают его маленьким!

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ УЧИТЬСЯ?

Прежде всего, нужно выяснить, почему сын или дочь уклоняются от выполнения домашних заданий, и уж тогда искать правильное решение. Итак, отчего же ваш ребенок не желает уделять урокам достаточно внимания и сил? Причин может быть несколько.

**1. Неспособность сконцентрироваться** на чем-то одном, в данном случае на учебниках. Это действительно так, если ваш ребенок не может долго заниматься одним и тем же делом, несмотря на то, нравится оно ему или нет. Например, смотреть телевизор, играть на компьютере или делать уборку в своей комнате.

**Что делать:** Конечно, мама, которая занимается хозяйством и в основном находится дома, может контролировать то время, которое ребенок должен уделять учебе, и заставить его усесться за письменный стол. Но, честно говоря, проку от этого будет мало, так как ваш нерадивый ученик, сидя перед книгой, будет то и дело смотреть в окно и рисовать в тетради чертиков. Поверьте, от того, что он просидит больше времени, запертый в комнате, его школьные успехи не улучшатся. Но есть два способа помочь ребенку. Первый – позволить ему «законно» отвлекаться и выполнять уроки поэтапно, а не от и до сразу, и проверять лишь конечный результат и ругать не за безделье, а за невыполненное задание в целом. А второй – скооперировать своего ребенка с кем-то из его школьных товарищей. Ведь у таких непосед обычно очень развит дух соревнования, и ваше чадо будет стремиться догнать и перегнать соперника за счет лучших оценок.

**2. Отсутствие мотивации.** «Ну и зачем мне эти хорошие оценки? Что они могут дать в жизни?». Так ребенок оправдывает отсутствие у себя интереса к учебе. И действительно, часто родителям нечего возразить на подобные заявления. Ведь нередки примеры, когда бывшие отстающие ученики из вашего класса устроились в жизни, а отличники не смогли найти себе достойного места. Вот и получается, что хорошие оценки не являются гарантом успеха? Возможно, но это не значит, что учебу можно отодвинуть на второй план.

**Что делать:** поможет разговор с учителем, которого ваш ребенок особенно уважает (а такой всегда есть, несмотря на нелюбовь ученика к школе и учебе в целом).



Хороший педагог объяснит, что в школе зарабатываются не хорошие оценки, а хорошие знания, и в будущем человека будут оценивать именно по усвоенным знаниям, поэтому и получить их нужно по максимуму. Конечно, все это вы можете и сами растолковать ребенку, но в переходном возрасте подростки подвержены противоречиям и родителей не слушают просто из принципа.

**3. Слишком большая нагрузка.** Разумеется, вырастить самого талантливого и гениального ребенка хотят все родители, поэтому и записывают его в разные кружки, часто даже не спрашивая, нравятся ли ему танцы или художественная школа. А ведь если ваш ребенок тихий и медлительный, то с такой нагрузкой он может и не справиться – ему попросту будет не хватать времени и сил, чтобы выполнять и школьные задания, и дополнительные.

**Что делать:** прежде чем спешить записывать ребенка в какую-либо секцию, поговорите с ним: что именно его интересует, хочет ли он заниматься этим или нет? Ведь без интереса посещение станет настоящей каторгой, которую захочется прогулять. Кроме того, выполнять задания, которые ему не интересны, ребенок будет плохо, что породит его неуверенность в собственных силах, и школьная учеба пострадает еще больше. И если вы услышите, что ваш школьник именно так относится к секции, которую вы сами ему навязали, позвольте ему бросить ненавистные занятия. После этого он почувствует себя увереннее и дела пойдут на лад. Позвольте ребенку самому выбрать себе кружок или студию, даже если вы считаете, что это совсем не то. А вдруг у него откроется такой талант, о котором вы даже не подозревали?

**4. Нездоровая атмосфера в классе.** Тут проблемы бывают двух видов – нелады с одноклассниками и нелюбовь учителя. В первом случае у ребенка возникает нежелание и страх вообще посещать школу и тут уже не до уроков. А учительская антипатия редко возникает на ровном месте. Обычно недолюбливают тех учеников, которые совсем не интересуются предметом или ведут себя на уроках настолько плохо, что не обращать на это внимание невозможно.

**Что делать:** приучите ребенка к мысли, что проблемы нужно решать, а не прятаться от них. Подумайте вместе, чем ваши сын или дочь могут завоевать авторитет одноклассников: спортивными успехами, дружеской помощью, приветливым отношением. А возможно, ребенок сам виноват в сложившейся

ситуации, и своим слишком вызывающим или высокомерным поведением провоцирует нелюбовь школьных товарищей. В случае же проблем с учителем помогут дополнительные занятия. Также посоветуйте ребенку больше времени уделять именно проблемному предмету, так как симпатии преподавателя нужно уметь завоевывать, а это качество очень пригодится в жизни. Перевод ученика в другой класс или же в другую школу должен остаться в качестве самого последнего средства, когда конфликт очень серьезен и решить его миром нет возможности.

## ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ...

Не стоит сразу делать выводы, что ваш ребенок ленивый или вообще неспособный. Попробуйте спокойно разобраться, в чем же состоит проблема и принять действительно нужные меры.

В первую очередь, внимательно проанализируйте, насколько загружен ваш ребенок. Примите во внимание всё – школьные занятия, домашние задания, всевозможные кружки, чтение, просмотр телевизионных программ (они тоже очень утомляют). А теперь подумайте, сколько времени ребенок отдыхает, бывает на свежем воздухе, как он питается, есть ли у него строгий распорядок дня, высыпается ли он.

Наши дети устают точно так же, как и взрослые. И усталость имеет способность накапливаться, а отсутствие правильного питания, здорового образа жизни, режима труда и отдыха плюс чрезмерная нагрузка, не дают возможности ребенку восстанавливаться за время ночного сна. Как результат – рассеянность, неумение сконцентрировать внимание, трудности в школе, раздражительность, капризы и прочее.

Решение этой проблемы лежит на поверхности – приведите в норму распорядок дня вашего ребенка, контролируйте его, и в скором времени вы увидите заметные изменения. А в трудных случаях обязательно обратитесь к врачу, чтобы не углублять стрессовую ситуацию.

Но случается, что проблемы школьной неуспеваемости в другом – в нетренированной памяти. И это решаемо, если родители серьезно займутся развитием памяти своего ребенка, причем, не упрекая и заставляя его, а помогая и развивая.

Вы заметили, что ваш ребенок с трудом выражает свои мысли, когда пытается вам что-то рассказать – у него не хватает слов, он перескакивает с события на событие и не доводит мысль до конца? Если у ребенка плохо развита речь, то он неизбежно будет и плохо запоминать.

Чтобы развить речь у детей, с ними нужно разговаривать и делать это, как можно чаще. Расспрашивайте своего ребенка о школьных делах, задавайте уточняющие вопросы, не обрывайте его попытки вам что-то объяснить – дослушивайте до конца. Ответы на ваши вопросы о деталях происшедшего заставляют

активизироваться участки мозга, отвечающие за память, заставляют их работать. Чем больше подробностей вы спрашиваете, тем сильнее ребенок напрягает и, тем самым, тренирует свою память.

Старайтесь заучивать стихи и делайте это вместе с ребенком каждый день. Начните с простых четверостиший и постепенно увеличивайте размер выученных стихов. Очень полезно учить иностранные слова и фразы. Ежедневно ребенок должен выучить 2-3 новые фразы или несколько новых слов. Но при этом не забывайте то, что вы уже выучили - повторяйте и его тоже, так как это очень важно.

Развивайте у ребенка ассоциативную память. Для этого, в разговорах с ним обращайтесь его внимание на частности: цвет, запах, отдельные предметы, их описание, размеры. Так вы развиваете образы, а они запоминаются легче. Тут все может идти в ход – большая снежная баба во дворе, запах свежего хлеба из булочной, начало снегопада и пр. Сопоставляя разные события, особенности предметов, запахи, ребенок тоже тренирует память и учится связывать различные факты в единое целое. (Например, снегопад начался, когда вы шли мимо булочной, где пахло вкусным свежим хлебом, а рядом дети слепили большую снежную бабу с морковкой вместо носа.)

Образное мышление тоже поможет ребенку лучше запоминать стихи. Гораздо быстрее строчки уложатся в памяти, если ребенок понимает и представляет, о чем идет речь. И вы должны объяснить ему, что значит то или иное слово или действие, о чем именно рассказывает стихотворение. Представляя еле-еле бредущую по свежеснежавшему снегу лошадку, строчки «... Его лошадка, снег почуя, плетется рысью как-нибудь...» у ребенка отпечатаются в памяти гораздо быстрее, чем при бездумном тупом повторении.

Важно не забывать и о зрительной памяти. Ее развитию могут помочь мысленно нарисованные картинки, которые ребенок представляет при заучивании текстов. Кроме того, важно научить малыша обращать внимание на сам вид текста – как и где на странице расположено стихотворение в учебнике, какие картинки находятся рядом, какого цвета буквы и пр. Вспомнив расположение правила в учебник, ребенок автоматически будет вспоминать и текст.

Безусловно, тренировки памяти у детей – процесс длительный и трудоемкий, требующий и времени, и усилий, и, самое главное – систематичности. Но не пускайте все на самотек, если вы не займетесь вашим ребенком сейчас, когда школьные занятия еще несложные и небольшие по объему. Иначе дальше вы столкнетесь с гораздо большими проблемами, в которых вина собственно ребенка будет невелика.

## КАК ПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ НАД РАЗВИТИЕМ ПАМЯТИ РЕБЁНКА

Если ваш ребенок справляется со школьной программой, то, скорее всего, его память развита достаточно. А то, что он плохо запоминает стихи, может свидетельствовать лишь о том, что они ему неинтересны (или непонятны). Нередко качество запоминания у ребенка (как впрочем, и у взрослого!) напрямую зависит от интереса. В свою очередь, материал интересен только тогда, когда он понятен. У детей младшего школьного возраста доминирует механическая память. Постепенно, по мере естественного развития и обучения в школе, доминирующей становится смысловая (логическая) память. И вы можете помочь своему ребенку развить ее. Учите его искать смысл в том, что он заучивает наизусть. Для усвоения учебного материала и развития памяти важны такие интеллектуальные чувства, как удивление, удовлетворение от сделанного открытия, восхищение, сомнение. Значительно повышает эффективность запоминания установка на его возможность и необходимость. Поэтому, первое, с чего нужно начать, - это вселить в ребенка уверенность в том, что у него хорошая память, что он может запомнить все, что ему необходимо. Полезно, чтобы ребенок проговаривал утром и вечером (перед сном) простые установки. Например, 'У меня хорошая память!', 'Я могу запомнить все, что мне нужно!'

При заучивании важно сделать упор на значимости запоминаемого материала. Ребенок должен понимать, зачем ему нужно это запоминание. За ним следует использование усвоенных знаний. Полезно убеждать ребенка назидательными фразами: 'Без таблицы умножения, как без воды: «и не туды, и не сюды!»», «Я выучу ее всего один раз, а запомню на всю жизнь!». Другие «секреты» запоминания основаны на том, что ребенок учится логическим приемам запоминания на основе образных представлений того, что нужно усвоить. Например, вашему ребенку задали на дом освоить правописание трудных слов. Не заставляйте его много раз писать их. Ведь так будет работать в основном механическая память (наименее эффективная!). Поэтому предложите ему пофантазировать. Изобразите самую трудную букву в заданном слове в виде какого-нибудь предмета, имеющего сходство с этой буквой и одновременно связанного по смыслу с этим словом.



## КАК РАЗВИТЬ ПАМЯТЬ РЕБЕНКА?

Правила тоже усваиваются быстрее, если их вообразить в какой-то нестандартной форме. Например, запоминая правило: «Не с глаголами пишется отдельно», можно представить себе хоккеиста (глагол!) отбивающего шайбу-частицу. А правило: «После шипящих у существительных женского рода третьего склонения всегда пишется мягкий знак» легко запомнится, если представить шипящую змею, кончик хвоста которой свернут в виде мягкого знака.

Фантазирование также значительно повышает эффективность запоминания учебных текстов (по истории, биологии, литературе и т.п.). Предложите **ребенку** нарисовать (достаточно даже в воображении!) к каждой части текста что-то такое, что поможет ему создать зрительный образ (чем более смешно или необычно, тем лучше!). Например, к параграфу по истории о том, как жили древние славяне, можно нарисовать избу, на крыше которой растет пшеница и плещется рыба... Точно также 'изображайте' трудно запоминающиеся стихотворения. Рисунки или какие-нибудь значки (узелки на **память**) можно сделать к каждой строфе или строчке.

Многие дети, плохо запоминают все, что связано с цифрами. Их можно 'оживить' и сделать веселыми и доходчивыми. Пофантазируйте с **ребенком**, на кого похожа та или иная цифра? На какой предмет? На какое животное? (один - игла; два - лебедь; три - откусанные бублики; шесть - улитка; восемь - наручники и тому подобное). Предложите зарисовать образы-фантазии на карточках. Для каждой цифры должна быть своя карточка. Из таких карточек хорошо составлять даты, которые обычно запоминаются с большим трудом. Чтобы дата лучше уложилась в памяти, можно из названий предметов и животных, обозначающих цифры, придумать предложение. Чем необычнее и нелепее оно будет, тем легче запомнится нужная дата. Например, 1836 год (дата смерти Пушкина): 'Иголка, обшивая наручники, откусила от двух бубликов и остатками угостила улитку'.

Старайтесь сделать занятия с **ребенком** игровыми, веселыми, интересными. Тогда они станут источником радости и помогут **развить** у вашего сына или дочери не

только **память**, но и мышление, воображение, восприятие. Учиться вашему **ребенку** станет легче и интереснее.

### **Игра-тест 'Кошелек'**

В эту игру вы можете играть в семейном кругу или в компании друзей. Число участников не ограничено (чем больше, тем лучше для развития памяти). Суть игры состоит в том, что каждый участник повторяет слова, предложенные предыдущими играющими, и добавляет что-то свое. 'Пропадает' тот, кто не может повторить цепочку слов в том же порядке или пропустит хотя бы одно слово. Например, вас трое. Первый говорит: 'Я положу в кошелек собаку'. Второй: 'Я положу в кошелек собаку и верблюда'. Третий: 'Я положу в кошелек собаку, верблюда и диван'. Первый: 'Я положу в кошелек собаку, верблюда, диван и портфель' и так далее.

## ГРАНИЦЫ:ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ ПОДРОСТКУ И ЕГО РОДИТЕЛЯМ?

### Границы: зачем они нужны подростку и его родителям?



Границы - это место, где заканчивается пространство нашего Я и начинается пространство Другого.

Границы защищают нас от потери себя. Они отграничивают наше собственное от не нашего. Собственное - это то, что исходит от нас, и то, что принадлежит нам. У нас есть наши вещи - одежда, книги, инструменты, косметика ... К собственному относится наше тело. Нашим собственным является наши чувства, мнения, наша позиция. Чужое собственное нельзя брать без разрешения, нельзя ущемлять (чувства, права).

**Человек, который не чувствует своих границ, часто нарушает чужие границы.**

Чувство своих и чужих границ закладывается в первую очередь семье.

Родители показывают детям пример того, как можно обходиться со своими и чужими границами. С этим опытом ребенок выходит в мир других людей.

Так, приходя в школу ребенок получает новый опыт обращения со своими границами. И здесь важно совпадают ли представления семьи и школы о границах. Если "да", то представления закрепляются. Если "нет", то начинается переоценка личного опыта ребенка. Новые школьные требования могут вызывать сопротивление, следствием которого является длительное игнорирование правил или эпизодическое их нарушение.

С какими же семейными традициями приходится сталкиваться школе?

*Ситуация №1.*

А) родители постоянно нарушают границы ребенка и отстаивают незыблемость собственных границ (контролируют каждый шаг ребенка, лишают права возражать взрослым, не предоставляют возможность выбора)

Б) в результате ребенок либо агрессивно нарушает границы/правила других(учителей, одноклассников), либо пассивно нарушает правила, желая хотя бы вне семьи сохранить свои границы

### *Ситуация №2.*

А) родители не нарушают границ ребенка, порою просто их не указывают; свои собственные границы также не всегда отстаивают (ребенок всегда делает что ему хочется, последнее слово всегда остается за ним, родители жертвуют своим благополучием исходя из соображение "все лучшее детям")

Б) в результате ребенок, не имея четких представлений о своих и чужих границах, становится общественным нарушителем (причем ребенок в любой ситуации искренне не понимает, почему он не прав, т.к. дома "он всегда прав")

### *Ситуация №3.*

А) родители формируют представление о границах: отстаивая свое, они не нарушают границ ребенка (дома наказанию всегда сопутствует объяснение "за что" и "как конкретно следует поступать в будущем"; хорошее поведение и успехи ребенка щедро одариваются похвалой; ребенку предоставляется право выбора; в отношении детских капризов/истерик при любых обстоятельствах демонстрируется твердость - "нет значит нет и точка")

Б) в результате ребенок имеет четкое представление о его собственном и уважительно относится к чужому

Одной из важнейших задач подростков является самоопределение, определение собственного, умение его отличать от чужого и умение культурно защищать свое от других.

Поэтому подростки очень чувствительны к теме собственного. Или, наоборот, не чувствительны. И это говорит о том, что родители, недостаточно четко обозначают свои границы и не замечают границ ребенка.

### **Помните, ребенок постоянно проверяет прочность ваших границ.**

Часто родители, испытывая напряжение в связи с тем, что их границы нарушаются (дочь берет без разрешения косметику; в ходе "мольбы" очередная обновка появляется у ребенка, а не у вас; ребенок задерживается на улице и вам приходится идти его искать), долго терпят эту ситуацию. До тех пор, пока силы не истощаются и их терпение не лопается. После этого, как правило, следует бурная, малоуправляемая реакция, о которой взрослый впоследствии сожалеет.

Почему это происходит? Сначала взрослый не сообщает о своих неприятных чувствах, они накапливаются и разъедают его изнутри, а затем, когда ощущения становятся критическими, реагирует сильнее, чем хотел бы или чем необходимо по ситуации. (Тем самым, показывая ребенку, как следует разрешать спорные ситуации: молчишь-терпишь-кричишь/наказываешь-обижаешься-молчишь)

Есть и другой способ - это своевременное обозначение своих границ без упреков в сторону их нарушителя с помощью Я-высказывания.

Например, если подросток берет какую-либо вещь родителей и не кладет на место.. или слишком долго занимает телефон... или съедает все конфеты из коробки, поставленной для всей семьи...

Необходимо спокойно сообщить ему о том, что нарушаются ваши границы. А также сообщить ему о своих чувствах.

Например, можно сказать так: "**Когда** мою вещь берут и не кладут на место, **я чувствую**, что меня не замечают, игнорируют. **Мне это очень неприятно**".

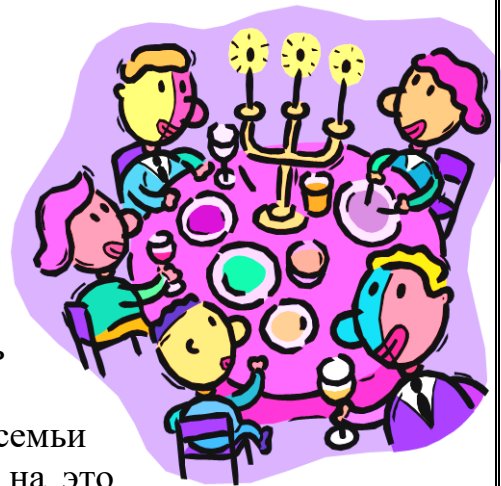
Поняв, что чувствует другой человек, ребенок может принять собственное решение, как правильно поступить в этой ситуации. И это самостоятельное решение подросток будет исполнять гораздо осмысленнее, чем прямое требование взрослого.

### **Представления о границах находят выражение в семейных правилах.**

*Семейные правила - гласные (когда-либо обсуждаемые) или негласные (специально не обсуждаемые, но существующие) предписания о том, кто из членов семьи что "должен" или "не должен" делать.*

Примеры семейных правил:

- ✓ Звонить домой, если где-то задерживаешься
- ✓ Последний - моет посуду
- ✓ Если взял вещь общего пользования - верни ее на место
- ✓ Не звонить по телефону после 23.00 и просить знакомых, не звонить после этого часа
- ✓ Каждую субботу семейный ужин: все члены семьи должны быть, поэтому стараться не назначать встречи на это время



Американским психологом Вирджинией Сатир установлено:

1. Семейные правила существуют и соответствуют определенному периоду жизни семьи
2. Семейные правила чаще устанавливаются взрослыми членами семьи
3. Подростки стремятся пересмотреть семейные правила
4. Если взрослые хотят, чтобы правила выполнялись, они должны допустить детей к их формированию/формулировке и менять их по мере взросления детей

**Помните, тот, кто устанавливает правила, берет на себя ответственность за то, что эти правила имеют смысл, полезны, а ограничения, которые правила предполагают, менее существенны, чем польза от их выполнения.**

Желая воспитать в детях ответственное поведение, мы должны давать им возможность разделить нашу ответственность.

**Ответственный человек** - тот, кто дает ответ, держит ответ, отвечает за ситуацию. Однако чтобы отвечать за ситуацию, человек должен иметь реальный выбор, как ему поступить в этой ситуации. Поэтому так важно при введении новых правил говорить, спорить, обсуждать с детьми зачем? как? почему?

Когда ребенок маленький, он принимает правила, установленные родителями, как данность. Но и маленький ребенок часто норовит нарушить запрет, проверить, как родители будут реагировать.

Подросток, который стремится быть взрослым, старается брать на себя ответственность. Может быть, он прав? И стоит взглянуть на семейные правила вместе с ним заново?

#### Размышления по теме

*Дети редко перевирают наши слова. Они удивительно точно повторяют все то, чего нам не следовало говорить*

\*\*\*

*Когда дети ставили родителя в тупик, он отправлял их в свою комнату.*

\*\*\*

*Дети позорят нас, когда на людях ведут себя так, как мы ведем себя дома*





## ПРОФИЛАКТИКА ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ



*Всегда хочется думать и верить, что в своей семье мы, как в надежном убежище сможем укрыться от стрессов и перегрузок нашего беспокойного мира. Что бы ни угрожало нам вне дома, мы надеемся найти защиту и поддержку в любви тех, с кем мы поддерживаем самые близкие отношения. Однако для многих людей желание обретения семейного покоя оказывается невыполнимым, так как их близкие являются скорее источником угрозы, чем надежности и безопасности.*

К великому сожалению, немало есть еще родителей, добивающихся послушания детей с помощью физических наказаний. Родители, которые бьют своих детей, полагают, что они воспитывают их таким путем. В действительности же, прибегая в воспитании к грубой физической силе, они доказывают лишь свою полную несостоятельность, свое неумение найти разумный путь воздействия на ребенка. Временный «успех», которого родители порой достигают при помощи побоев, – вынужденное раскаяние или послушание ребенка – покупается дорогой ценой. «Врачам известны случаи, когда побои вызывали у детей нервные заболевания. Но самый тяжкий вред физических наказаний заключается в том, что они унижают ребенка, убеждают в собственном бессилии перед старшими, порождают трусость, озлобляют его. Ребенок теряет веру в себя и уважение к себе, он теряет, следовательно, те драгоценные качества, которые родители должны особенно тщательно и любовно воспитывать в ребенке, потому что ничто так не важно для правильного развития, как вера ребенка в свои силы и чувство уважения к самому себе, чувство уважения и доверие к взрослому.

***Никакая мера взыскания, никакая форма наказания не должны унижать личность ребенка.***

Беда родителей заключается в том, что они видят только результат, непосредственно следующий за физическим наказанием, и не видят того глубокого, скрытого ущерба, который наносится ребенку побоями и который, может быть, спустя много лет, проявится в виде какого-либо серьезного недостатка характера,

надломленности его: ребенок станет лживым, хитрым, злым. Пусть родители, разгневанные непослушанием ребенка, задумаются, постараются понять поступок, вызвавший их гнев, пусть вникнут в свое собственное поведение. Взрослые должны относиться к ребенку с первых дней появления на свет как к человеку, с полным признанием его личности и неприкосновенности, а не как к существу, подвластному им, которое должно лишь беспрекословно исполнять все требования взрослых. Любовь к детям, знание их возрастных особенностей, внимание к их потребностям и интересам повышают силу воспитательного воздействия взрослых. Физические наказания никогда не могут положительно повлиять на ребенка и прививают либо озлобленность и упрямство, либо трусость и лживость.

К физическим наказаниям чаще всего прибегают родители с низкой стрессоустойчивостью, повышенной раздражительностью, которые не признают у ребенка права на ошибку (неадекватное социальное ожидание в отношении своего ребенка, предъявление у ребенку требований, не соответствующих его уровню развития и возможностям.) Итог у таких методов воспитания в целом плачевен: подавленная личность с низкой самооценкой либо точно такой же тиран, применяющий силу и к своим детям и к своим престарелым родителям. В некоторых семьях в качестве дисциплинарных мер используют различные виды физического наказания – от подзатыльников до шлепков и порки ремнем. Необходимо сознавать, что физическое насилие – это действительно физическое нападение, оно всегда сопровождается словесным оскорблением и психической травмой. Что, несомненно, является прямым нарушением прав и свобод человека и личности ребенка.

Насилие в семье может иметь различные формы – от эмоционального и морального шантажа до применения физической силы, и именно последнее практикуется наиболее часто.

Дети, с которыми плохо обращаются, могут страдать во многих отношениях. Маленькие дети подвергаются особому риску. Они не могут расти должным образом, и часто испытывают трудности в учебе. Как правило, у таких детей занижена самооценка, они плохого мнения о себе и об окружающих. Часто бывают напуганы и агрессивны.

Дети не в состоянии понять, что насилие или пренебрежение не их вина. Часто они считают, что делают что-то неправильно и заслуживают такого отношения к себе.

Жестокое обращение с детьми – это не только побои, нанесение ран, и другие способы, которыми взрослые люди калечат ребёнка. Это унижение, издевательства, различные формы пренебрежения, которые ранят детскую душу.

Пренебрежение может выражаться в том, что родители не обеспечивают ребёнка необходимым количеством пищи, одежды, сна, гигиенического ухода. Кроме того, пренебрежение проявляется в недостатке со стороны родителей уважения, внимания, ласки, тепла.

Жестокое обращение – это любые умышленные действия или бездействие со стороны родителей, лиц, их заменяющих, причинившие вред физическому и психическому здоровью ребенка или в следствие, которых нарушилось развитие ребенка или возникла реальная угроза для его жизни и здоровья.

***Выделяют четыре вида жестокого обращения с детьми:***

**1. Физическое насилие** – это любое неслучайное нанесение повреждения ребенку. Физическое насилие над ребенком заметить проще всего. Оно включает в себя нанесение побоев, избиение, причинение любых физических страданий. Как правило, на теле ребенка можно увидеть следы побоев, синяки, кровоподтеки и порезы, переломы и другие следы на теле ребенка, которым так же могут сопутствовать внутренние повреждения органов и тканей.

**2. Сексуальное насилие** – это использование ребенка или подростка другим лицом для получения сексуального удовлетворения.

**3. Пренебрежени** – это хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности ребенка, не достигшего 18 лет, в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре.

**4. Психологическое жестокое обращение** включает в себя психологическое пренебрежение – последовательную неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить ребенку необходимую поддержку, внимание и привязанность, и психологическое жестокое обращение – хронические модели поведения, такие, как унижение, оскорбление, высмеивание ребенка.

В российском законодательстве существует несколько видов ответственности лиц, допускающих жестокое обращение с ребенком.

### **АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Лица, допустившие пренебрежение основными потребностями ребенка, не исполняющие обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних, подлежат административной ответственности в соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях (ст. 5.35). Рассмотрение дел по указанной статье относится к компетенции комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав.

### **УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Российское уголовное законодательство предусматривает ответственность лиц за все виды физического и сексуального насилия над детьми, а также по ряду статей за психическое насилие и за пренебрежение основными потребностями детей, отсутствие заботы о них.

Статья 156 Уголовного Кодекса Российской Федерации предусматривает уголовную ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего родителем или иным лицом, на которое возложены эти обязанности, а равно педагогом или другим работником образовательного, воспитательного, лечебного либо иного учреждения, обязанного осуществлять надзор за несовершеннолетним, если это деяние соединено с жестоким обращением с несовершеннолетним.

Неисполнение указанных обязанностей может привести к ухудшению здоровья, нарушению нормального психического развития ребенка и формирования его личности.

Неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию детей соединяется с жестоким с ними обращением. Жестокость выражается в непредоставлении несовершеннолетнему питания, крова, одежды, запираение в помещении одного на долгое время, в систематическом унижении его достоинства, издевательствах, нанесении побоев и в других действиях.

В соответствии с санкцией статьи 156 УК РФ неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего наказывается штрафом в размере до сорока тысяч

рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет, либо обязательными работами на срок до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года либо ограничением свободы на срок до трех лет.

## **ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Жестокое обращение с ребенком может послужить основанием для привлечения родителей (лиц, их заменяющих) к ответственности в соответствии с семейным законодательством.

Пример: лишение родительских прав (ст.69 Семейного кодекса Российской Федерации), ограничение родительских прав (ст.73 Семейного кодекса Российской Федерации), отобрание ребенка при непосредственной угрозе жизни ребенка или его здоровью (ст.77 Семейного кодекса Российской Федерации).

Дисциплинарной ответственности могут быть подвергнуты должностные лица, в чьи обязанности входит обеспечение воспитания, содержания, обучения детей, допустившие сокрытие или оставление без внимания фактов жестокого обращения с детьми.

**Дети должны расти в атмосфере счастья, любви и понимания. Семья должна быть для ребенка источником эмоциональной поддержки, тепла и воспитания, защиты и безопасности.**

**Не забывайте, что когда ваши дети вырастут, и будут воспитывать своих детей, их поведение во многом будет определяться впечатлениями детства.**



## Не бейте детей!

Эдуард Асадов

Не бейте детей, никогда не бейте!  
Поймите, вы бьете в них сами себя,  
Неважно, любя их или не любя,  
Но делать такого вовек не смейте!

Вы только взгляните: пред вами – дети,  
Какое ж, простите, геройство тут?!  
Но сколько ж таких, кто жестоко бьют,  
Вложив чуть не душу в тот черный труд,  
Заведомо зная, что не ответят!

Кричи на них, бей! А чего стесняться?!  
Ведь мы ж многократно сильнее детей!  
Но если по совести разобраться,  
То порка – бессилье больших людей!

И сколько ж порой на детей срывается  
Всех взрослых конфликтов, обид и гроз.  
Ну как же рука только поднимается  
На ужас в глазах и потоки слез?!

И можно ль распущенно озлобляться,  
Калеча и душу, и детский взгляд,  
Чтоб после же искренно удивляться  
Вдруг вспышкам жестокости у ребят.

Мир жив добротою и уваженьем,  
А плетка рождает лишь страх и ложь.  
И то, что не можешь взять убежденьем –  
Хоть тресни – побоями не возьмешь!

В ребячьей душе все хрустально-тонко,  
Разрушим – вовеки не соберем.  
И день, когда мы избили ребенка,  
Пусть станет позорнейшим нашим днем!

Когда-то подавлены вашей силою,  
Не знаю, как жить они после будут,  
Но только запомните, люди милые,  
Они той жестокости не забудут.

Семья – это крохотная страна.  
И радости наши произрастают,  
Когда в подготовленный грунт бросают  
Лишь самые добрые семена!



## ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ЕДИНСТВЕННОГО РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

На этот счет существует две наиболее распространенные точки зрения.

**Первая:** единственный ребенок оказывается более эмоционально устойчив, нежели другие дети, потому что не знает волнений, связанных с соперничеством братьев.

**Вторая:** единственному ребенку приходится преодолевать больше трудностей, чем обычно, дабы приобрести психическое равновесие, потому что ему не достает брата или сестры.

Что бы там ни говорили психологи, жизнь одного - единственного ребенка в семье нередко складывается так, что подтверждает именно эту, вторую, точку зрения. Трудности, однако, не являются абсолютно неизбежными, и тем не менее встречаются настолько часто, что было бы глупо их не замечать.

Бесспорно, родители, имеющие единственного ребенка, обычно уделяют ему чрезмерное внимание. Короче, они слишком заботятся о нем только потому, что он у них один, тогда как на самом деле он всего лишь первый. И действительно, немногие из нас способны спокойно, со знанием дела обращаться с первенцем так, как мы держимся потом с последующими детьми. Главная причина тут - неопытность. Имеются, однако, и другие основания, обнаружить которые не так - то легко. Если не касаться некоторых ограничений физического порядка, одних родителей пугает ответственность, которую накладывает на них появление детей, другие опасаются, что рождение второго ребенка скажется на их материальном положении, третьи, хотя никогда не признаются в этом, просто не любят ребят, и им вполне достаточно одного сына или одной дочери.

Некоторые помехи психическому развитию детей имеют совершенно определенное название - тепличные условия, когда ребенка холят, нежат, балуют, ласкают - одним словом, носят на руках. Из - за столь чрезмерного внимания психическое развитие его неизбежно замедляется. В результате чрезмерной снисходительности, которой мы окружаем его, он непременно столкнется с очень серьезными трудностями и разочарованием, когда окажется за пределами домашнего

круга, поскольку и от других людей будет ожидать внимания, к какому привык в доме родителей. По этой же причине он слишком серьезно станет относиться и к самому себе. Именно потому, что его собственный кругозор слишком мал, многие мелочи покажутся ему слишком большими и значительными. В результате общение с людьми будет для него гораздо труднее, чем для других детей. Он начнет уходить от контактов, уединяться. Ему никогда не приходилось делить с братьями или сестрами родительскую любовь, не говоря уже об играх, своей комнате и одежде, и ему трудно найти общий язык с другими детьми и свое место в ребячьем сообществе.

***Как предотвратить все это?*** С помощью второго ребенка - скажут многие из вас. И это верно, но если некоторые особые проблемы и можно разрешить подобным путем, то где уверенность, что стоит родить еще одного ребенка, как мы сразу же добьемся полной адаптации первого. В любом случае нужно всеми силами преодолевать наше стремление растить ребенка в тепличных условиях. Можно утверждать, что воспитание единственного сына или единственной дочери гораздо более трудное дело, чем воспитание нескольких детей. Даже в том случае, если семья испытывает некоторые материальные затруднения, нельзя ограничиваться одним ребенком. Единственный ребенок очень скоро становится центром семьи. Заботы отца и матери, сосредоточенные на этом ребенке, обыкновенно превышают полезную норму. Любовь родительская в таком случае отличается известной нервозностью. Болезнь этого ребенка или смерть переносится такой семьей очень тяжело, и страх такого несчастья всегда стоит перед родителями и лишает их необходимого спокойствия. Очень часто единственный ребенок привыкает к своему исключительному положению и становится настоящим деспотом в семье. Для родителей очень трудно бывает затормозить свою любовь к нему и свои заботы, и волей - неволей они воспитывают эгоиста. Для развития психики каждый ребенок требует душевного пространства, в котором он мог бы свободно передвигаться. Ему нужна внутренняя и внешняя свобода, свободный диалог с окружающим миром, чтобы его не поддерживала постоянно рука родителей. Ребенку не обойтись без испачканного лица, разорванных штанов и драк.

Единственному ребенку часто отказано в таком пространстве. Осознано или нет, ему навязывают роль образцового ребенка. Он должен особенно вежливо здороваться,

особенно выразительно читать стихи, он должен быть образцовым чистюлей и выделяться среди других детей. Относительно него строятся честолюбивые планы на будущее. За каждым проявлением жизни ведется внимательное, с затаенной озабоченностью, наблюдение.

Недостатка в хороших советах ребенок не испытывает на протяжении всего детства. Такое отношение к нему несет опасность, что единственный ребенок превратится в избалованного, несамостоятельного, неуверенного в себе, переоценивающего себя, разбросанного ребенка.

Но этого может и не быть, так как в поведении с единственными детьми есть основополагающие правила. Они все могут быть сформулированы в одном предложении, которое должно стать законом для каждой семьи, где растет один ребенок: только никакой исключительности!

### ***Правила воспитания***

Одним из главных элементов в процессе воспитания является тон, которым родители разговаривают с ребенком. Если их голос звучит четко и уверенно, дети всегда слушаются. Если же ваш голос звучит неубедительно, в нем есть нотки сомнения, ребенок будет и дальше продолжать шалить. Наиболее подходящий тон - уважительный, но строгий. Родителям стоит говорить об ограничениях спокойным, вежливым и твердым голосом. Если же первое предупреждение не подействовало, следует лишь слегка повысить и ужесточить тон. Кричать на детей бесполезно, хотя порой бывает очень сложно удержаться от крика. Иногда помогает придвинуть ребенка поближе к себе и, глядя ему в глаза, несколько раз напомнить о запрете спокойным голосом.

Когда родители пытаются призвать ребенка к порядку, им стоит задуматься о своем настроении. Зачастую, переживание собственных проблем отражается на поведении ребенка. Обязательно скажите ребенку, что вы сегодня не в духе и попросите у него прощение за неосознанные вспышки гнева. Постарайтесь остаться наедине с собой и успокоиться.

Нельзя показывать свою власть над ребенком и быть с ним жестким. Если ребенок чувствует себя все время подавленным вашим авторитетом, если он постоянно получает негативные эмоции от общения с родителями, что подвигнет его

на хорошее поведение? Жестокость родителей провоцирует в ребенке гнев, агрессию и недовольство самим собой.

Постарайтесь вспомнить собственное детство. Были ли ваши родители жестоки с вами? Хотите ли вы, чтобы и ваш ребенок испытал то же неприятное чувство гнева? Обычно те родители, с которыми плохо обращались в детстве, всегда говорят, что со своими детьми они будут вести себя иначе.

Но в моменты раздражения им бывает трудно сдержаться. Помните, что ребенок учится не по вашим словам, а по поступкам. Если в вашем поведении по отношению к ребенку будут уважение и доброта, точно так же будет вести себя и он. Когда детям хорошо, они и ведут себя хорошо и помнят о тех рамках дозволенного, которые вы перед ними поставили. Уважая детей, вы тем самым учите их уважению других. Кроме того, необходимо хвалить ребенка, если он ведет себя хорошо, точно так же, как и одергивать, когда он начинает шалить.

Для того чтобы научить ребенка самодисциплине, требуется время. Понимание, что такое хорошо и что такое плохо, приходит постепенно. Если вы испробовали все предложенные методы, а ребенок все равно ведет себя плохо, подумайте над тем, нет ли каких-либо в это время изменений в вашей семье. Возможно, у вас родился второй ребенок, или вы переехали в другую квартиру, или кто-то в семье болеет, или произошел развод. А может быть, вы слишком мало времени проводите с ребенком.

## **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА**

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он

признает себя не таким, как все: хуже, ничемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно порекомендовать обратить внимание прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку.

В таких ситуациях можно сказать родителям: "Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно".

### **Профилактика тревожности (Рекомендации родителям)**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

### **Как играть с тревожными детьми.**

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?".

3. Если вы вводите новую игру, то для того, чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условия.

Наверно, любому родителю хотелось бы, чтобы его ребенок рос общительным и уверенным в себе человеком, умеющим постоять за себя и не боящимся обратиться к взрослому. А потому многих родителей волнует, что их дети отличаются повышенной стеснительностью. Что ж, это не так уж и плохо. У застенчивого ребенка много и положительных качеств – он интересный собеседник, надежный друг, и в трудной ситуации всегда поможет и словом, и делом. Такой ребенок очень ответственный, пунктуальный, исполнительный, старательный, он хорошо учится, всем интересуется и много знает. Но все же скромным детям в нашем современном обществе живется нелегко. «Скромняги» боятся всего нового и необычного, боятся высказать свое мнение, очень чутки к похвалам, порицаниям и сравнениям с другими детьми. Скромные дети не уверены в своих силах, а потому готовы быстро сдаваться и уступать другим.

### ***Почему они стесняются?***

На самом деле стеснительные детишки хотели бы на равных общаться и играть с другими детьми. Их стеснительность – всего лишь проявление защитной реакции на некомфортные ситуации. И любящие, внимательные родители должны это понимать. Хотя, скорее всего, когда-то они и сами были такими. Да, действительно,

стеснительность — это наследственность. Скорее всего, кто-то из родителей и сам несет в себе этот комплекс, с которым ему приходится постоянно бороться.

Но наследственный фактор усугубляется еще одной причиной стеснения ребенка – его низкой самооценкой. И закладывается она, как это ни горько звучит, в семье. Мы воспитываем своих детей так же, как когда-то нас воспитывали наши родители, неосознанно повторяя их ошибки «воспитания». Заниженная самооценка формируется не только у детей, которых обижают, не любят, третируют, но и, наоборот, у тех детей, которых чрезмерно опекают, лишая их права принимать решения и проявлять самостоятельность. В такой семье взрослые постоянно «оценивают» ребенка - все его хорошие и плохие действия. И в итоге ребенок привыкает руководствоваться мнением окружающих людей, а не своим. И как же ему научиться принимать решения и САМОМУ оценивать себя.

Конечно, те родители, которым приходится бороться со своей застенчивостью, знают, что избавиться от нее не так-то просто. Так что, пытаясь помочь своему ребенку научиться адаптироваться в обществе сверстников, придется запастись терпением и пониманием. Чтобы побороть в своем ребенке стеснительность, нужно направить действия на развитие умения общаться, укрепление его веры в себя и повышение его самооценки.

В первую очередь надо научиться понимать своего ребенка и любить его таким, какой он есть. Ведь стеснительный ребенок гораздо больше других детей нуждается в поддержке и внимании родителей.

Если ребенок попал в неприятную ситуацию – пусть попробует сам справиться с ней. Но если он просит о помощи – обязательно вмешайтесь. Так он будет знать, что у него есть крепкий тыл, а заодно и поймет, что из любой проблемы можно найти выход.

Не настраивайте ребенка против «всего света»: «Не ходи туда, упадешь», «Он попал в тебя песком. Какой гадкий мальчишка! Не дружи с ним».

Не надо пытаться в один момент искоренить страх ребенка перед общением. Ни в коем случае не заставляйте ребенка «насильно» играть с детьми, если он в данный момент категорически не готов к этому. Это приведет к еще большей неуверенности в себе.



Не вешайте на ребенка ярлык, называя его «стеснительным», и не подсмеивайтесь над его неуверенностью. Такое внушение и высмеивание может быть принято как истина и приговор, с которым уже ничего не поделаешь. Предоставляйте ребенку право выбора, интересуйтесь его мнением. Ведь не так уж трудно спросить: «Ты какую кашу будешь – гречневую или рисовую?» или «Тебе понравился этот фильм?».

Не предъявляйте ребенку завышенные требования, которые он не в состоянии выполнить. Побольше хвалите ребенка, создавайте для него ситуации успеха. Постарайтесь разобраться с ребенком – почему ему удалось это так хорошо выполнить. Таким образом, Ваш сын или дочь поймут, что в их силах повлиять на ситуацию.

Не бойтесь предоставлять ребенку возможность потерпеть поражение. Но обязательно рассмотрите с ним варианты выхода из проигрышного положения. Учите находить плюсы там, где их, казалось бы, нет.

Застенчивые дети держат свои эмоции в себе, но не стоит доводить их до «кипения» и «переполненности» отрицательной энергией. Учите ребенка говорить о своих чувствах. А выпустить пар поможет «избитая» подушка, «лист гнева», разорванный на мелкие кусочки, игра в дартс или городки, контрастный душ.

Важен и личный пример. Сами будьте более общительной. Показывайте ребенку, что мир не страшен, а общаться – приятно и интересно. Ищите подходящие моменты, ради которых ребенок захочет общаться. Научите, как подойти, что сказать, как себя вести.

Наверно, любому родителю хотелось бы, чтобы его ребенок рос общительным и уверенным в себе человеком, умеющим постоять за себя и не боящимся обратиться к взрослому. А потому многих родителей волнует, что их дети отличаются повышенной стеснительностью. Что ж, это не так уж и плохо. У застенчивого ребенка много и положительных качеств – он интересный собеседник, надежный друг, и в трудной ситуации всегда поможет и словом и делом. Такой ребенок очень ответственный, пунктуальный, исполнительный, старательный, он хорошо учится, всем интересуется и много знает. Но все же скромным детям в нашем современном обществе живется нелегко. «Скромняги» боятся всего нового и необычного, боятся высказать свое мнение, очень чутки к похвалам, порицаниям и сравнениям с другими детьми.

Скромные дети не уверены в своих силах, а потому готовы быстро сдаваться и уступать другим.

## ЗАСТЕНЧИВЫЙ И ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Прежде всего, родителям надо иметь в виду, что природа создала каждого человека уникальным, и каждый ребенок от рождения имеет свои достоинства и недостатки, которые друг друга взаимно компенсируют. Не бывает как полностью положительных, идеальных детей, так и состоящих только из одних недостатков.

Кроме того, одно и то же качество в одних ситуациях может рассматриваться как достоинство, а в других ситуациях - как недостаток. Например, ту же самую стеснительность в определенных ситуациях можно расценить как скромность и вежливость.

К тому же, застенчивые дети обладают массой достоинств: большим творческим потенциалом, наблюдательностью, исполнительностью, повышенным чувством ответственности. Родители должны помочь им раскрыть свои таланты. И не нужно завидовать родителям сорванцов, у них свои, не менее серьезные проблемы с детьми.

Стеснительность, тревожность, застенчивость, нерешительность - все эти качества личности определяются одним общим свойством темперамента - сдержанностью и в большинстве случаев связаны с низкой самооценкой.

Сдержанные дети проявляют свой темперамент с первого дня после рождения, реагируя на все новое с осторожностью и нерешительностью. Такие дети склонны отступить или раздражаться при встрече с незнакомыми явлениями, пугаться незнакомых, искать убежища у матери. Согласно исследованиям, около 20 % здоровых малышей легко возбуждаются от незнакомого окружения и потом тяжело успокаиваются. Большая часть из них в последствии становятся несмелыми, осторожными детьми.

На формирование повышенной тревожности и застенчивости, помимо природой заданного темперамента, могут влиять также следующие *факторы*:

- ранняя и потому болезненная разлука с матерью, которая является причиной излишней чувствительности и зависимости ребенка от эмоционального состояния окружающих людей, что, в свою очередь, формирует у него застенчивость и неуверенность;

- излишняя принципиальность и строгость родителей, зависимость проявлений внимания и любви от того, насколько оправдываются ожидания отца и матери;

- завышенные требования и ожидания по отношению к ребенку, которые часто является причиной его проблем в дальнейшей, взрослой жизни. Родителям очень важно правильно воспитывать застенчивого ребенка, чтобы не усугубить его стеснительность, а наоборот сгладить ее. Вырастет ваш малыш нелюдимым и нервным или спокойным и наблюдательным во многом зависит от вас. Работа по повышению самооценки является одной из важнейших составляющих коррекционной работы с тревожными и неуверенными в себе детьми.

*Придерживайся следующих правил при воспитании ребенка:*

1. Не сравнивай ребенка с другими детьми и не акцентируй внимание на неудачах. Наоборот, старайся подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил тебе и "заразился" твоей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни можно только веря в свои силы.

2. Не торопи ребенка, давай ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребенку требуется определенное время, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Если задаешь ему вопрос, то давай необходимое для подготовки ответа время; старайся не повторять вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение он будет воспринимать как новый стимул.

3. Не заставляй ребенка "быть смелым". Увещевания и нотации не принесут результата. Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами "здесь нет ничего страшного" бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

4. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!

5. Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен установить контакт глаз: это вселяет доверие в душу ребенка.

6. Повышенная требовательность родителей - опасна. Излишняя требовательность и строгость к детям с утонченной душевной организацией приводит к прямо противоположному эффекту. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.

7. Старайся создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников. Например, можно устраивать дома праздники для детей и приглашать на них одноклассников малыша, или устраивать совместные с друзьями ребенка выезды на природу, ходит в походы. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, застенчивый ребенок будет чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.

8. Тревожные дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своего труда, они не могут сами решить, правильно или неправильно они сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого. Негативные оценки значимых взрослых оказывают сильное травмирующее влияние на ранимую психику таких детишек.

Если родители могут учитывать этот важный момент и не осуждать своих детей за ошибки, то поступление в школу резко усложняет ситуацию. Количество вербализованных и невербализованных оценок резко возрастает, и не всегда эти оценки бывают положительными.

Нужно сказать о первостепенной роли учителя для первоклассника, так как именно он оказывается для ребенка наиболее значимой и вместе с тем наиболее травмирующей фигурой, поскольку именно от учителя исходит отрицательная оценка. Поэтому в

случае необходимости можно рекомендовать родителям сходить в школу и поговорить с учителем. Как известно, улучшения положения ребенка в начальном классе можно добиться простым изменением отношения к нему учителя.

9. Не надо бояться, что, отгораживая ребенка от негативного опыта и создавая ему комфортные условия для развития, вы вырастите "тепличного" человека, совершенно не приспособленного к суровой реальности. Конечно, повышенная

гиперопека только навредит. Не нужно "подставлять руки" на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя.

Родителям важно предоставить ребенку определенную свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов.

Помни: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помоги своему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.

## **ТРИ ПОКОЛЕНИЯ ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ**

Воспитательный конфликт, как правило, возникает в семье после появления на свет внуков: молодые родители и старшее поколение могут иметь совершенно разное мнение насчет правильных методов воспитания ребенка и ухода за ним и оспаривать друг у друга право на авторитет в этой области. При этом, борясь за ребенка, обе стороны пытаются спасти его от негативного влияния друг друга. В результате таких семейных конфликтов страдают не только взрослые, но и ребенок.

Чтобы конфликт не зашел слишком далеко, молодые родители и представители старшего поколения должны установить перемирие и попытаться разобраться с понятиями собственности и ответственности, учитывая при этом, что главными для ребенка безусловно являются родители. В интересах ребенка, чтобы и родители и бабушка с дедушкой придерживались одних и тех же методов воспитания и были последовательными в своих требованиях к ребенку. В противном случае ребенок или станет нервным и неуравновешенным, или научится с выгодой для себя хитро и умело манипулировать старшими.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА. ПРЕОДОЛЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ.**

- оказывать детям поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам; чаще называть по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых;

- нельзя предъявлять к тревожному ребенку завышенных требований, которые ребенок не в состоянии выполнить; желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное время;

- задавая вопрос, не следует торопить и погонять тревожных детей с ответом. Дайте ребенку необходимо длительный срок для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или трижды;

- родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях;

- ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Требования всех членов семьи должны быть четко согласованы.

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

- Слушайте своего ребенка;
- Проводите вместе с ним как можно больше времени;
- Делитесь своим опытом;
- Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Такие обсуждения способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка;
- Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности;
- Объясняйте, а не просто приказывайте и запрещайте.

#### **Рекомендации по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.**

Как показали наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственны зажатия мышц живота.

Чтобы помочь детям снизить напряжение мышечное и эмоциональное:

- можно научить детей выполнять релаксационные упражнения;
- рекомендуется чаще использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его, обнимать и т.д.;
- делать массаж. Даже простое растирание тела способствует снятию напряжения;
- полезно устраивать импровизированные маскарады, шоу, просто раскрашивать лица старыми мамиными губными помадами. Все это помогает детям расслабиться.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы и просто почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка



или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.

## АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК

Детская агрессия не считается нарушением психического развития. Она заложена в каждом человеке от природы, являясь инстинктивной формой поведения, в основе которого самозащита и выживание. Однако люди используют агрессию по-разному. Одни - чтобы созидать и защищать, другие – для разрушения и нападения. Задача родителей – научить ребенка конструктивным формам использования агрессии – для самозащиты, для защиты слабых и близких людей, для того, чтобы добиваться цели, разозлившись на самого себя, и т.д. Если родители сами ведут себя агрессивно по отношению к ребенку, постоянно применяя наказания, в том числе и физические, излишне контролируют все действия ребенка или, напротив, не обращают на него внимания, ребенок может решить, что единственный способ добиться того, что он хочет, - это агрессивное поведение.

- Установите в семье запрет на любое физическое наказание ребенка! Не бейте ремнем, не раздавайте подзатыльников. Подумайте: вы наказываете ребенка за то, что он бьет маленьких, а сами поступаете точно так же.

- Не учите детей агрессии. Например: мама или папа советуют ребенку ударить стул, подоконник или скамейку, о которые ударился ребенок. «У, какая нехорошая скамейка, - говорит мама. – Ударь ее за то, что она сделала тебе больно». Таким образом у ребенка вырабатывается стойкий рефлекс: если мне больно – надо бить. Немудрено, что таким родителям, возможно, вскоре придется обращаться к психологу с вопросом об излишней агрессивности ребенка.

- Помогайте детям освобождаться от излишней агрессии. Предложите смять бумагу, взбить подушку, несколько раз подпрыгнуть, помыть руки и т.д. Иногда достаточно потушить в ребенке первый импульсивный порыв, чтобы далее он отреагировал адекватно.

- Не скупитесь хвалить ребенка за добрые поступки. Не говорите просто: «Молодец»; лучше зафиксируйте еще раз вслух, что сделал ребенок: «Ты поделился с мальчиком игрушкой и предложил ему поиграть вместе. Ты поступил правильно. Я горжусь тобой».

## ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК. РЕЖИМ

- Гиперактивному ребенку, как никакому другому, требуется четкий режим дня, сбалансированная диета и обязательный дневной сон.

- В питании избегайте таких продуктов, как: шоколад, конфеты, лимонад, пирожные, торты, консервы. Прием пищи должен проходить в четко определенное время, но соответствовать суточным биоритмам ребенка. Не позволяйте делать перекусы! Не перегружайте ребенка едой, не заставляйте съедать все до конца.

- При составлении распорядка дня уделите особое внимание прогулке. Ребенок должен находиться на улице максимальное количество времени. Гулять с ним надо в любую погоду. Пребывание на свежем воздухе способствует улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребенка. Предоставьте ребенку на улице максимум свободы. Пусть он бегает и прыгает, пачкается, ходит по лужам, стучит палкой по столбу и т.д. Его энергия должна находить выход.

- Старайтесь составить расписание таким образом, чтобы активные и спокойные виды деятельности сменяли друг друга с частотой 15-30 минут. Исключение составляет только сон.

- Даже в младшем школьном возрасте гиперактивным детям обязательно нужен дневной сон. Его продолжительность должна составлять от 2 до 4 часов. Постарайтесь выработать определенный ритуал отхода ко сну. Ему должен предшествовать прием теплой ванны с успокаивающими травами. Вода оказывает чрезвычайно успокаивающее действие на гиперактивных детей.

- Пока ребенок засыпает, посидите с ним рядом, почитайте ему сказку, погладьте по руке. Можно сделать ему перед сном расслабляющий массаж.

## КАК ИСПРАВИТЬ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА?

- Не прибегайте к физическому наказанию.

- Чаще хвалите ребенка и, напротив, старайтесь не обращать внимания на мелкие нарушения дисциплины. Гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям.

- Заведите дневник самоконтроля, используйте бальную или знаковую систему для оценки и самооценки ребенком своего поведения. Продумайте систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.

- Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену. Постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком; не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время; не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям; помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как для него это – самый трудный этап. Не давайте одновременно несколько указаний. Задание должно быть коротким и ясным.

- Для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствий, лакомств;
- запрет на приятную деятельность: компьютерные игры, просмотр телепередач;
- прием «выключенного времени» (угол или скамья штрафников, досрочное укладывание в постель).

*Тормозить себя нужно на каждом шагу,  
и это должно превратиться в привычку...  
Человек без тормоза – это испорченная машина.*

*А.С. Макаренко*

## **МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ**

Причин медлительности ребенка может быть несколько:

- так может проявляться темперамент ребенка;
- многим детям мера времени становится понятна лишь в подростковом возрасте, а до тех пор им непонятно, что значит успевать и не опаздывать;
- дети бывают нерасторопны потому, что это их единственная возможность выразить свой протест давлению авторитарных родителей;
- некоторым детям медлительность помогает адаптироваться в неприятной ситуации, когда, к примеру, предстоит расстаться с родителями и встретить строгую воспитательницу или учительницу.

1. Не торопите и не ругайте ребенка. Постарайтесь понять причину медлительности, и тогда вам будет легче с нею бороться.

Перестаньте торопиться по утрам. Делайте все обстоятельно и спокойно. Пусть утренние сборы станут привычной рутинной. Главное – это ваше хорошее настроение, потому что только оно способно сделать детей расторопнее и покладистее.

2. Ребенок больше всего нуждается в вашей любви тогда, когда он меньше всего ее заслуживает. Поддержите ребенка, пусть он поймет, что происходит, и с вашей помощью он преодолит вредную привычку.

3. Если вы слишком командуете ребенком и ожидаете, что он сделает именно так, как вы сказали и немедленно, остановитесь! Задумайтесь, какой опыт он выносит из подобного общения? Немедленное и безоговорочное подчинение? Вы хотите именно этого? Будет ли подобное поведение полезно для него в жизни?

4. Перестаньте приказывать и раздавать распоряжения. Позвольте детям испытать последствия медлительности, не ограничивая и не подгоняя их. Опоздание в

школу чревато определенными проблемами (выговор учителя, разговор с завучем и т.д.).

5. Не ругайте ребенка, не читайте ему нотаций перед уходом в школу. Лучше скажите: «У тебя сегодня все будет хорошо», «Я люблю тебя, встретимся вечером» и т.д. Позитивный настрой просто необходим медлительным детям.

### **Помните об этом!**

- Чем больше времени родители проведут со своим ребенком в его детстве и юности, тем больше шансов у престарелых родителей видеть взрослых детей в отцовском доме.

- Чем меньше родители будут использовать в общении с собственным ребенком угрозы и наказания, тем больше вероятность принятия взрослыми детьми права на спокойную старость их родителей.

- Чем чаще родители используют в воспитании собственных детей упреки и напоминания о детских неблагоприятных поступках, тем больше вероятность того, что любая немощь престарелого родителя будет замечена и подчеркнута продемонстрирована взрослым ребенком.

- Чем раньше родители научатся проявлять терпение и терпимость по отношению к ребенку в детстве, тем больше шансов у состарившихся родителей почувствовать по отношению к себе проявление терпения и терпимости от собственных взрослых детей.

- Хамство и грубость детства практически всегда возвращаются неуютной и обиженной старостью, очень грустной и тоскливой.

*Родители, которые хотят иметь детей, должны не только ставить себе вопрос: какого ребенка я хочу вырастить, но и какую старость я хочу иметь и буду ли я ее иметь?*

## ЗАКОНЫ ВОСПИТАНИЯ

1. ***Принимайте ребенка таким, каков он есть.*** Красивые, сильные, умные, здоровые, равно как и те, кто являет собой их противоположность (они-то и бывают часто самыми, самыми дорогими), - все дети для нас одинаковы. Гордость, которую они нам порой внушают, никогда не идет от сердца (и часто дорого оплачивается). Пуще всего избегайте слепо верить в клише «Каков отец, таков и сын».
2. ***Никогда не приказывайте из прихоти.*** Не надо бесцельных приказаний. Малыш, который всегда стремится пойти как можно дальше, испытывает абсолютную потребность в авторитете – это его перила. Не вмешиваться в жизнь ребенка столь же опасно, как и вмешиваться непрестанно. Изводить малыша по пустякам – значит «набивать себе цену», оглушая ребенка: он уже не сможет отличать мелочи от серьезного проступка. И в то же время пройти мимо этого проступка – означает пренебрегать ребенком: разве без шкалы проступков, как и без указателя цен на рынке, выработает мысль о ценностях?
3. ***Никогда не принимайте решения в одиночку.*** Золотое правило семейной жизни – диархия. Когда отец и мать противоречат друг другу – для ребенка это занимательное зрелище! Ребенок словно разрублен на две – правую и левую – половины: внезапно у него возникает ощущение, что он был создан только одним человеком.
4. ***Сохраняйте доверие к тому, кто будет вам противоречить.*** Если семья – первая среда приобщения к социальной жизни, то она, следовательно, должна также быть местом первых конфликтов. Необходимо, чтобы подросток в них проверял себя на прочность и укреплял свою свободную волю. У высокомерных родителей, которые вообще не желают слышать никаких возражений, вырастут достойные им наследники. Они вызовут к себе ненависть, и это ожесточит их; или же они вырастут самодовольными, а следовательно – тряпками.
5. ***По части подарков – никаких излишеств.*** Поскольку реклама – это бич – осаждает нас, наши дети в свою очередь осаждают нас, требуя всего того, чем она их принимает. В итоге мы разучились отказывать детям. Хотя отказ – тоже дар, более трудный, потому что он нас унижает, отказ приносит больше пользы, ибо учит

отличать необходимое от излишнего. Общество не делает подарков, а мы наполняем мир молодыми людьми, которые рассчитывают на него, как на своих родителей, и которых оно неизбежно оттолкнет.

6. ***Во всем действуйте собственным примером.*** Добиваться можно лишь того, что делаешь сам. Личный пример, зовущий к подражанию (т.е. «незаданное» послушание, позволяющее не прибегать лишней раз к власти), - это единственный способ завоевать уважение.

7. ***Говорите обо всем без боязни.*** Речь – золото, а молчание – свинец. Единственный способ соперничать с телевидением или магнитофоном – стать тем, чем они стать не могут: всегда готовыми к общению собеседниками. Поразительно, как много молчат в семьях! Когда-то молчали из осторожности, сегодня из лени. Однако именно о семье можно сказать: «В начале было Слово». Если в этом призрачном мире, где со всех сторон звучат голоса, ваш голос умолкает, то в семье вашей будут расти какие-то «дети радиоволн» с воспаленным, разбросанным умом. Разговаривайте, вызывайте детей на разговор: о вашей работе, об их труде, о домашних счетах, о беременности кузины. Спорьте, ссорьтесь, не избегайте никаких тем...

8. ***Объединяйтесь со своими.*** Семья – это частная республика. Все должно делаться сообща: домашние поделки, мытье посуды, покупки, уборка, выбор, развлечений, маршрутов поездок. В случае необходимости голосуйте: пусть побеждает большинство (если возникнет разочарование, не вы будете его виновником).

9. ***Держите дверь открытой.*** Долгое время мы предпочитали держать открытыми глаза. Закрывать их, конечно, не следует, но нет ничего хуже, чем взгляд, привязывающий, словно веревка. Уберите веревку. Рано или поздно вы не удержите детей, подростков, молодежь в доме. Они созданы для того, чтобы каждый день заново рождаться через дверь, - этот символ второй жизни, которую им придется прожить одним. Никогда не рано учиться свободе.

10. ***Устранитесь в положенное время!*** Эта заповедь неизменно навеивает грусть. Если присутствие близких есть драгоценнейшее наше достояние, то мы еще при жизни должны отдавать наше наследство. В наше время, когда семья сузилась до супружеской пары и ее детей, самую мучительную боль приносит ей уверенность, что



рано или поздно родители останутся в одиночестве. Ничего тут не поделаешь, любая родительская карьера предполагает эту жертву.

***11. Чаще бывайте с ребенком (играйте, читайте, гуляйте и т.п.).***

***12. Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.***

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЕНКА

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я прошу. Я просто испытываю вас. Не бойтесь быть твердыми со мной. Это позволит мне определить свои границы в окружающем мире.
2. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной, это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
3. Не давайте обещаний, которых вы не можете исполнить. Это ослабит мою веру в вас.
4. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю «я вас больше не люблю и прочее». Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что обидели меня.
5. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле, ведь из-за этого я могу стать «плаксой» и «нытиком».
6. Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
7. Не отчитывайте и не ругайте меня в присутствии посторонних людей. Ваше замечание, если вы мне скажете все спокойно «с глазу на глаз», у меня вызовет больше внимания.
8. Не сравнивайте меня с другими детьми, это сделает меня неуверенным в себе.
9. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. Мой слух притупляется в это время, и у меня остается мало желания сотрудничать с вами. Будет лучше, если мы поговорим об этом несколько позднее.
10. Не пытайтесь мне читать наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.
11. Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, ведь только так приобретается жизненный опыт.
12. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я вынужден буду защищаться, притворяясь глухим.
13. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

14. Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смирись с этим.

15. Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори, ведь болезни – это тоже язык, с помощью которого дети общаются со взрослыми. Постарайтесь правильно понять меня и уделить мне больше внимания.

## СОВЕТЫ ОТЦАМ И МАТЕРЯМ

1. Принимайте ребенка таким, каков он есть.
2. Никогда не приказывайте из прихоти. Не надо бесцельных приказаний. Не вмешиваться в жизнь ребенка столь же опасно, как и вмешиваться непрерывно.
3. Никогда не принимайте решения в одиночку. Золотое правило семейной жизни – диархия. Когда отец и мать противоречат друг другу – для ребенка это занимательное зрелище.
4. Сохраняйте доверие к тому, кто будет вам противоречить.
5. По части подарков – никаких излишеств. Мы разучились отказывать детям. Отказ приносит больше пользы, ибо учит отличать необходимое от излишнего.
6. Во всем действуйте собственным примером. Добиваться можно лишь того, что делаешь сам.
7. Говорите обо всем без боязни. Речь – золото, а молчание – свинец.
8. Объединяйтесь со своими. Семья – это частная республика. Все должно делаться сообща домашние поделки, мытье посуды, покупки, уборка, выбор, развлечений, маршрутов поездок.
9. Держите дверь открытой. Рано или поздно вы не удержите детей, подростков, молодежь в доме. Никогда не рано учиться свободе.
10. Устранитесь в положенное время! Эта заповедь неизменно навевает грусть. Рано или поздно родители останутся в одиночестве. Ничего не поделаешь, любая родительская карьера предполагает эту жертву.
11. Чаще бывайте с ребенком (играйте, читайте, гуляйте и т.п.).
12. Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.

## САМООЦЕНКА РЕБЕНКА

**Что такое самооценка?** Это то, как человек оценивает себя, свои возможности, поступки. Мы постоянно сравниваем себя с другими, и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Адекватная самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Неадекватная (заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию.

Самооценка начинает развиваться уже в раннем детстве. Часто мы слышим: "Ты уже такой большой, а завязывать шнурки (есть кашу, читать, др.) так и не научился!" Родители не задумываются над тем, что именно из их оценок, в первую очередь, и складывается мнение ребенка о себе; это потом, в школьном возрасте, он научится сам оценивать свои возможности, успехи и неудачи. Именно в семье ребенок узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача.

### **Как проявляется уровень самооценки в поведении?**

Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт - вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказываются проигравшими.

Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении со сверстниками. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это им не удается.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: "Я - самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны меня слушать". Он часто бывает агрессивен с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами.

Это, конечно, очень краткие описания. Но, может быть, кто-то из вас, дорогие родители, узнал своего ребенка?

**Хотите проверить, какая самооценка у вашего ребенка? Это легко сделать с помощью теста "Лесенка"**

Нарисуйте на листе бумаги или вырежьте лесенку из 10 ступенек. Теперь покажите ее ребенку и объясните, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие (злые, завистливые и т.д.) мальчики и девочки, на второй ступеньке - чуть получше, на третьей еще лучше и так далее. А вот на самой верхней ступеньке стоят самые-самые умные (хорошие, добрые) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребенок правильно понял расположение на ступеньках, поэтому можно его об этом переспросить. А теперь спросите, **на какой ступеньке стоял бы он сам?** Пусть нарисует себя на этой ступеньке или поставит куколку. Вот вы и выполнили задание, остается сделать выводы.

Если ребенок ставит себя на первую, 2-ю, 3-ю ступеньки снизу, то у него **заниженная самооценка**.

Если на 4-ю, 5-ю, 6-ю, 7-ю, то **средняя (адекватная)**.

А если стоит на 8-й, 9-й, 10-й, то самооценка **завышена**.

**Но для детей завышенной считается самооценка, если ребенок постоянно ставит себя на 10-ю ступеньку.**

Что же делать, если самооценка Вашего ребенка неадекватна (сильно завышена или занижена)? Уровень самооценки может изменяться. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, реакция на успехи и неудачи - все это оказывает влияние на отношение малыша к себе. То есть, мы можем помочь ребенку сформировать адекватную самооценку.

### **Советы родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки**

Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, сам польет цветок, получит удовольствие от сделанного и заслуженную похвалу. Не нужно ставить перед ним непосильные задачи, для выполнения которых он еще просто не дорос.

Не перехваляйте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.

Поощряйте в ребенке инициативу.

Не забывайте, что ребенок внимательно наблюдает за Вами. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог, ну ничего, в следующий раз положим больше муки" / "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!"

Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).

Не бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь!

**Игры, которые помогут Вам лучше узнать своего ребенка, сформировать и поддержать у него адекватную самооценку**

**"Имя"**

Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое он хотел бы иметь, или оставить свое. Спросите, почему ему не нравится или нравится его имя, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому. Эта игра может дать дополнительную информацию о самооценке ребенка. Ведь часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше, чем он есть сейчас.

**"Проигрывание ситуаций"**

Ребенку предлагаются ситуации, в которых он должен изображать самого себя. Ситуации могут быть разными, придуманными или взятыми из жизни ребенка. Прочие роли при разыгрывании выполняет один из родителей или другие дети. Иногда полезно меняться ролями. Примеры ситуаций:

-- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился, помоги ему успокоиться.

-- Мама принесла 3 апельсина, тебе и сестре (брату), как ты поделишь их? Почему?

-- Ребята из твоего класса играют в интересную игру, а ты опоздал, игра уже началась. Попроси, чтобы тебя приняли в игру. Что будешь делать, если дети не захотят принять тебя? (Эта игра поможет вашему ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.)

**"Жмурки"**

Не удивляйтесь, эта старая, всем известная игра очень полезна: она поможет Вашему ребенку почувствовать себя в роли лидера, что может, в случае успеха, значительно воздействовать на самооценку. Можно играть в классические "Жмурки" (с завязанными глазами "жмурка" ищет детей по голосу и отгадывает на ощупь, кто это); можно дать в руки детям колокольчик и т.д.

### **"Зеркало"**

В эту игру можно играть вдвоем с ребенком или с несколькими детьми. Ребенок смотрится в "зеркало", которое повторяет все его движения, жесты, мимику. "Зеркалом" может быть родитель или другой ребенок. Можно изображать не себя, а кого-нибудь другого, "Зеркало" должно отгадать, потом поменяйтесь ролями. Игра помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно.

Можно поиграть и в "Прятки", и в "Магазин", и просто надувать шары, кто быстрее. Главное, чтобы ребенок успешно справлялся с заданиями и учился достойно проигрывать.



## РАЗГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ ПЕРВОКЛАССНИКА



Одним из особенных периодов в развитии ребенка является начало первого класса.

От того, как сложатся отношения ребенка со школой и с учителем, будет зависеть настроение, здоровье, благополучие не только Вашего школьника, но и всей семьи – и на много лет вперед.

Очень важно с самого начала вселить в него уверенность в своем успехе, не дать ему усомниться в мысли о том, что «ничего не получится!», иначе впоследствии бороться с апатией вы будете очень долго. При поддержке взрослых дети вырастают с окрепшей, окрыленной душой. Никогда не говорите ребенку: «Ты плохой!». Если ребенок сделал то, что достойно порицания, нельзя смешивать оценку поступка с оценкой ребенка. Плохим может быть поступок, ребенок, **В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ - ХОРОШИЙ**

В непростой адаптационный период каждому человеку в любом возрасте особенно маленькому человеку, необходима поддержка. Нужно знать, как это можно сделать и как определить, что адаптация прошла успешно.

### *Признаки успешной адаптации:*

- Первый признак - **удовлетворенность ребенка процессом обучения.** Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
- Второй признак- **ребенок легко справляется с программой.**

- Третий признак – **много новых друзей, хорошие отношения.**

Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.

*Несколько советов, как помочь ребенку быстрее и безболезненнее  
адаптироваться в школе*

**Похвала.** Больше всего на свете в течение первого года учебы Ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

**При выполнении домашних заданий помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут.** Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать один час.

**Пробуждение ребенка.** Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормозит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату с фразой: "Вставай, опоздаешь". Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, например, так обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и везде успевать".

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому - поставить стрелку на пять минут раньше: «Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи

еще пять минут". Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам. Можно включить громче радио. Когда малыша утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с расписанием, который его не устраивает. Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: "Через 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПОМОЩИ РЕБЕНКУ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

*Уважаемые родители!*

*Выбор профессии – важное и ответственное дело. Выбирая профессию, нужно учитывать, в первую очередь, интересы ребенка, его склонности, способности, желания и только потом семейные традиции и интересы.*

1. Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии.
2. Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии.
3. Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.
4. Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества ребенка, которые необходимы ему в данной специальности.
5. Если возникают разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами.
6. Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.
7. Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась.
8. Если ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.
9. Если ваш ребенок увлекся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью литературы, занятия в кружках и т.д.
10. Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей!

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ МАРАФОН»**

*Уважаемые родители!*

Для вас и ваших детей наступила пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне.



1. Создайте в своем доме уютную теплую рабочую атмосферу.
2. Составьте расписание рабочего времени своего ребенка на период экзаменов.
3. Учтите в расписании 15 - 20-минутные перерывы после часа работы.
4. Соблюдайте режим питания в это ответственное время. Не забывайте, что мозгу нужна витаминная пища.
5. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребенком.
6. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.
7. Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.
8. Не позволяйте своему ребенку впустую тратить время.

**В день сдачи учеником экзаменов не забудьте:**

- ~ вовремя разбудить;
- ~ приготовить одежду, соответствующую торжественности случая;
- ~ положить необходимые учебные принадлежности;
- ~ пожелать ему удачи и успехов.

## БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ «ПОДРОСТОК УШЕЛ ИЗ ДОМА?»

Из дома, из-под теплого родительского крыла постоянно убегают дети и подростки. Некоторым кажется, что такое случается только в неполных или проблемных семьях, многие считают, что их семьи это не коснется никогда. Однако, даже в самой успешной, в самой хорошей семье может произойти побег. Попробуем понять почему.

**Побег подростка происходит по разным причинам.** Не обязательно необходимо бить ребенка и лишать его еды. Достаточно простого непонимания. Очень часто подобные размолвки случаются на фоне определения ребенком своей сексуальности, определения круга общения или любимого человека. Нередко этот выбор не устраивает родителей, которых тоже можно понять, и родители строят преграды к общению из самых лучших побуждений. Точно так же родители могут отрицать способности ребенка в момент выбора будущей профессии (а это как раз может случиться в 9 классе), навязывать ему свое видение мира.

Единственный выбор для подростка в такой момент - убежать от излишней опеки. Ребенка не воспринимают как взрослого, не прислушиваются к его мнению, недостаточно ясно аргументируют политику семьи, по принципу "Я старше, я лучше знаю, что тебе необходимо!". При отсутствии возможности доказать свое мнение в диалоге подросток разрывает диалог, бежит.

**Побеги и их суть разнообразны.** Ребенок, чья свобода ограничена большим количеством учебного и дополнительного материала может захотеть свободы, просто пойти к друзьям и "зависнуть" там на пару дней. Подростки, которым мешают создавать личные отношения, могут убежать вдвоем, тем самым пытаясь купить себе кусочек свободы от родительского давления. Оскорбленный или избитый подросток может уехать даже в другой город, пытаясь километрами расстояния защититься от нападения.

Довольно часто подростки убегают с плохим табелем в руках. На самом деле причина глубже, чем кажется, причина в вашей реакции на оценки, в вашем умении помочь справиться с проблемами. Миллионы плохих учеников приходят домой, невзирая на количество плохих оценок. Вам придется найти золотую середину между двумя этими состояниями.

Некоторые дети взрослеют слишком рано, может сказаться алкоголизм или наркомания в семье, отсутствие денег, внимания. Да, бывают исключения, ушедшие из дома в 14 лет подростки, нашедшие работу, жилье и место в жизни. Но все же, это исключения. Однако, если вашему ребенку уже 16 и больше лет, он имеет полное право уйти от вас и жить своей жизнью. Необходимо либо принять это, либо стараться наладить контакт. Не забываем о том, что 16-летние дети, которые уже получили паспорт и фактически перестали быть детьми, в момент глубокой растерянности (насилие, семейные неурядицы, проблемы с учебой) могут не просто убежать, а даже убежать в секту, которая создаст плотную видимость защиты и опеки. Откуда вытащить человека возможно, только если организация не имеет регистрации и обвиняется в нарушениях.

Побег, по сути, признак неразвитого еще логического аппарата, детская игра в прятки. Но она говорит родителям о том, что есть из-за чего прятаться. Когда убегают маленькие детки, чаще всего это игры, игры в путешествия, в открытие космоса, покорение моря. Подросток точно так же пытается выместить неприятные моменты путем смены обстановки. Чаще всего беглец ожидает от вас некоторых перемен, разговора, перехода на другой уровень общения.

**Если в вашей семье практика побегов регулярна, посмотрите и оцените со стороны свою реакцию: может, именно в момент возвращения подросток получает то самое количество ЛЮБВИ и ВНИМАНИЯ, которое необходимо.**

**Но со временем яркость эмоций угасает, и ребенок просто перезагружает семейную систему заново - ПОБЕГОМ.**

## Тест для родителей «Ваш стиль воспитания»

### **1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека - наследственностью или воспитанием?**

- Б. Преимущественно воспитанием.
- А. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.
- В. Главным образом врожденными задатками.
- Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.

### **2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?**

- Б. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.
- В. Абсолютно с этим согласен.
- А. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.
- Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

### **3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?**

- Г. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу)
- В. Цель воспитания - научить детей обходиться без нас (Эрнст Легуве)
- А. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер)
- Б. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер)

### **4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?**

- Г. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.
- В. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.
- Б. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное - позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.
- А. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

### **5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?**

- В. Если попросит, можно и дать.
- Б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.
- А. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.
- Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.

### **6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?**

- В. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.

- Б. Отправлюсь выяснить отношения с родителями обидчика.

- Г. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.

- А. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.

### **7. Как вы отнесетесь к сквернословии ребенка?**

- А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей это не принято.

- Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.

- Г. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.

- В. Ребенок вправе выражать свои чувства даже тем способом, который нам не по душе.

### **8. Дочь-подросток хочет провести выходные на даче у подружки, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее?**

- Б. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.

- А. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.

- В. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.

- Г. Не вижу причины запрещать.

### **9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?**

- Б. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.

- Г. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.

- В. Расстроюсь.

- А. Попробую разобраться, что его побудило солгать.

### **10. Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?**

- Б. Безусловно.

- А. Стараюсь.

- В. Надеюсь.

- Г. Не знаю.



## Результаты теста (интерпретация):

Сосчитайте, какие ответы преобладают среди выбранных вами - А, Б, В или Г. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания.

**А** - такой стиль можно определить как *авторитетный*. Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции.

**Б** - *авторитарный* стиль. Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем.

**В** - *либеральный* стиль. Вы высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода?

**Г** - *индифферентный* стиль. Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны!

Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь понять, каким же вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.