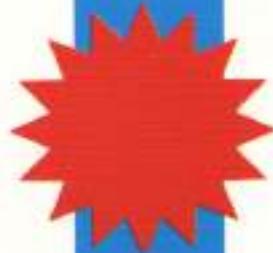


Министерство образования и науки Калужской области  
Государственное образовательное учреждение  
«Областной психолого-педагогический центр»

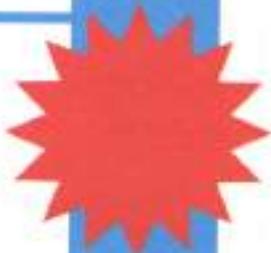


# АЗБУКА ПРИНИМАЮЩЕГО РОДИТЕЛЯ



Калуга

# «Выслушайте своего ребенка»



Найдите сегодня время

И выслушайте, что пытается сказать вам ребенок.

Выслушайте его сегодня, как бы ни были заняты,

Или он не захочет выслушать вас.

Узнайте о его проблемах,

Узнайте о его нуждах,

Празднуйте с ним его маленькие триумфы,

Хвалите его за подвиги,

Выслушивайте его болтовню,

Смешите его,

Выясняйте с ним, в чем дело,

Интересуйтесь, что будет потом,

Но каждый вечер говорите, что любите его.

И даже браня ребенка,

Не забывайте его поддержать.

И говорите: «Все в порядке!

Завтра все будет прекрасно».

Найдите сегодня время

И выслушайте, что пытается сказать вам ребенок.

Выслушайте его сегодня, как бы ни были заняты,

И тогда он вернется, чтобы выслушать вас.

Чери Фуллер



## **Принципы воспитания ребенка:**

- 1. Любовь*
- 2. Терпение.*
- 3. Последовательность.*
- 4. Уважение*
- 5. Настойчивость.*



## *Признаки      Причины*



*Что это?*



*Почему?*

## *Рекомендации*



*Что делать?*



# Агрессивность



## 悲哀 Признаки.

### 1. Деструктивная агрессия:

- ✓ драки, ссоры, детские разборки;
- ✓ насилие, жестокость, искажение, нанесение душевных и физических травм;
- ✓ порча игрушек и других предметов;
- ✓ оскорбления, дразнилки, обидные фразы;
- ✓ недоброжелательность, злоба, придирчивость, гнев, раздражение, упрямство;
- ✓ непослушание, сопротивление, замкнутость, враждебность.

### 2. Конструктивная агрессия:

- ✓ активность, стремление к достижениям, предприимчивость, инициативность;
- ✓ защита себя и других;
- ✓ завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства.



## Причины агрессивного поведения детей:

- ✓ агрессивное поведение родителей, которым подражает ребенок (ссоры, взаимные оскорбления);
- ✓ проявление нелюбви к ребенку, формирование у него ощущения беззащитности, опасности и враждебности окружающего мира;
- ✓ избыток или недостаток внимания со стороны родителей;
- ✓ отсутствие эмоционального поощрения от родителей;
- ✓ неуважение к личности ребенка;
- ✓ взаимодействие во время игр со сверстниками, проявляющими агрессию, от которых дети узнают о преимуществах агрессивного поведения («Я самый сильный - и мне все можно»);
- ✓ чрезмерный контроль или полное отсутствие его;
- ✓ подавление стремления ребенка к самостоятельности со стороны взрослых;
- ✓ сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствующие повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей.



## Рекомендации родителям

- ✓ проявляйте любовь к ребенку в любой ситуации, уважительно относитесь к личности ребенка, считайтесь с его мнением, воспринимая всерьез его чувства, предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую он будет сам нести ответственность;
- ✓ контролируйте собственные агрессивные импульсы, всегда помните, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей);
- ✓ устанавливайте социальные правила поведения в доступной для ребенка форме;
- ✓ не применяйте физические методы наказания по отношению к ребенку; хвалите ребенка за старательность. Нужно хвалить не односложно: «Молодец!», - а стараться сказать, что именно он сделал хорошо и почему вы довольны;
- ✓ адекватно оценивайте возможности ребенка;

✓ беседуйте с ребенком о его поступке без свидетелей (родственников или других детей), старайтесь использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.);

✓ не оценивайте личность ребенка, а говорите о нежелательных действиях ребенка;



- ✓ исключайте ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка;
- ✓ предоставляйте возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте, обучая ребенка выражению враждебных чувств социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих;
- ✓ говорите с ребенком о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я». Например, «Мне было так обидно и неприятно, когда учитель жаловался на тебя».
- ✓ любите ребенка просто за то, что он у вас есть. Нет ребенка, который, чувствуя себя любимым, был бы агрессивным.
- ✓ Помните: одно лишь ласковое слово может снять озлобление ребенка



## Бранные слова

### Признаки:

- ✓ Употребление в речи нецензурных выражений;
- ✓ обзвывание родителей и окружающих грубыми словами, которых раньше не употреблял.

### Причины их употребления:

- ✓ Подражание окружающим взрослым.
- ✓ Желание не быть белой вороной в кругу сверстников.
- ✓ Желание привлечь к себе внимание.

### Рекомендации родителям:

Профилактика бранных слов невозможна, потому что дети наши живут не под стеклянным колпаком, поэтому:

- ✓ Создайте у ребенка иммунитет против слов-ругательств, противопоставив лексике улицы стиль речи и лексику семьи.
- ✓ Если услышали от ребенка бранные слова, постарайтесь не расслышать, не заметить их, не обратить внимание.
- ✓ Не ругайте ребенка и не угрожайте, что станете ругать его, если он будет говорить бранные слова.
- ✓ Если вы уверены, что ребенок не обратил на произнесенные бранные слова внимания, например, был чем-то занят, вы можете сделать вид, что не услышали бранных слов, произнесенных в вашем присутствии и не акцентировать на них его внимание.
- ✓ Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок был как можно более откровенен с вами. Это позволит непосредственнее высказываться в вашем присутствии, и тогда то, почему он научился, он скажет Вам, а не произнесет при посторонних.
- ✓ Если случится, что ребенок обронит какое-нибудь бранное слово при посторонних, кратко извинитесь за него, и сразу же смените тему разговора.

- ✓ Постарайтесь, чтобы ребенок понял, что употреблять в речи бранные слова неприлично. При этом тон должен быть спокойным, добродушным, ни в коем случае не раздраженным. Если вы покажите, что шокированы и возмущены, ребенок может повторять эти слова специально, чтобы подразнить, позлить вас.



# Вредные привычки



## ☹ Признаки:

- ✓ Сосание пальца,
- ✓ грызение ногтей,
- ✓ кусание,
- ✓ выдергивание волос и др.

## ✍ Причины их возникновения:

1. Приятный момент - это доставляет ребенку физическое удовольствие.
2. Ребячество. Привычка вновь возвращает ребенка в детство. Ребенок в каком-то смысле еще не готов к взрослой жизни.
3. Агрессивный момент. Дает выход агрессивности ребенка.
4. Попытка избавиться от напряженности и психологического дискомфорта.
5. Недостаток внимания родителей к ребенку.

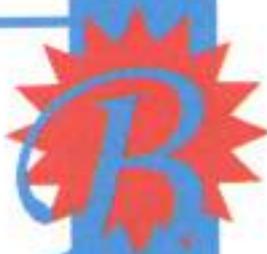
## ☞ Рекомендации родителям:

1. Убедитесь, что привычка не заменена худшей или менее заметной для взрослых.
2. Не делайте замечаний ребенку, откажитесь от упреков, угроз и наказаний, уменьшите чрезмерные требования к ребенку.
3. Установите доверительный контакт с ребенком, позаботьтесь о своевременном успокоении ребенка и снятии беспокойства.
4. Постарайтесь понять причины, породившие эту привычку (компенсирует недостающее внимание к себе, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.).
5. Разберитесь, откуда идет эмоциональное напряжение, и чем оно вызывается.
6. Постарайтесь изменить ситуацию и убрать или преодолеть сам источник напряжения., снять у ребенка панику и тревожность.
7. Научите ребенка способам саморегуляции.
8. Создайте условия для разнообразия впечатлений ребенка.
9. Используйте при взаимодействии с ребенком подвижные, эмоционально насыщенные игры.
10. Научите ребенка адекватным способам выражения агрессии.
11. Нежелательно:
  - ✓ Всячески пытаться запретить ребенку вредные привычки, так как тем самым, привлекается внимание ребенка к этой привычке.
  - ✓ Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.
  - ✓ Интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития.
12. В профилактике вредных привычек большое значение имеют нормализация внутрисемейных отношений, мягкое и ровное отношение к ребенку.

*Если, несмотря на вашу поддержку, поведение ребенка не меняется, следует обратиться к детскому невропатологу или психоневрологу.*



# Воровство



## Причины:

1. **Личностные позиции** (они могут быть неосознаны ребенком):
  - ✓ «мне никогда не купят такую вещь»;
  - ✓ «я не имею права просить поиграть с этой вещью»;
  - ✓ потребность в самовыражении.
2. **Чувство одиночества**, обиды, фрустрированность, отсутствие силы «Я» (ответственности, самостоятельности и т.п.).
3. **Неумение открыто выражать желания**, добиваться целей.
4. **Застенчивость и страх** в ситуации необходимости открыто попросить о том, что является предметом желаний. (это появляется как результат предшествующих фрустраций и отказов).
5. **Отсутствие уверенности в себе**.
6. **Сделать благо себе**. Проявление - «импровизация» - импульсивное побуждение украдь, появляющееся в момент, когда имеет место хотя бы одно из условий:
  - ✓ ребенок видит чужую вещь, которая привлекает его внимание;
  - ✓ Ребенок находится один рядом с чужой вещью
  - 7. Более или менее длительно формирующееся **желание взять чужую вещь**.
  - 8. **Побуждение отомстить** конкретному человеку или «всем сразу».
  - 9. **Сделать посредством украденного приятно другим и тем заслужить их хорошее отношение**.
10. «За компанию» - воровство совершается совместно с группой не для обогащения, но на основе желания быть принятым группой, соответствовать ее

## Рекомендации родителям:

1. Не провоцировать ребенка, не оставлять его одного рядом с чужой вещью.
2. Не проявлять постоянную тревогу относительного того, что ребенок, может совершить воровство, не «наказывать заранее».
3. Спокойно отвечать на вопросы ребенка о воровстве, предположения его о том, что произойдет, если он возьмет чужую вещь.
4. Не остро эмоционально, но четко, в доступной пониманию ребенка форме, реагировать на любые стремления ребенка взять что-то, не принадлежащее ему.
- 5.. Предотвратить или устраниТЬ чувство «заброшенности» и одиночества у ребенка. Это чувство связано с переживанием обиды и желанием отомстить и компенсировать себе недостаток любви и внимания других людей.
6. Понять, ворует ли ребенок всерьез или невинно уходит с чужими вещами в кармане.
7. При невинном присвоении (хотя и заслуживающем порицания), достаточно обратиться к сознанию ребенка и разъяснить ему общепринятые правила.
8. Если такое разъяснение ни к чему не приведет, задуматься о причинах плохого поступка. Обычно речь идет о серьезной неудовлетворенности ребенка, о его протесте и враждебности.
9. Установить запрет на воровство, объяснить, что это не разрешается как взрослым, так и детям.
10. Не «разбирать» поступок ребенка в присутствии большого числа людей (всех родственников или соседей), лучше поговорить с ребенком «с глазу на глаз».



# Гиперактивность



## ☹ Признаки:

- ✓ чрезмерно подвижен, невнимателен, эмоционально неустойчив;
- ✓ быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает.
- ✓ с трудом укладывается спать, а если спит, то урывками, беспокойно.
- ✓ часто возникают кишечные расстройства, всевозможные аллергии;
- ✓ не реагирует на запреты и ограничения, часто провоцирует конфликты;
- ✓ не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается.
- ✓ снижена самооценка, не уверен в себе;
- ✓ нарушена моторика, зрительно-моторная координация;
- ✓ постоянная потребность в сенсорных раздражителях;
- ✓ Недостаточные адаптационные возможности.

## ✎ Причины (биологического характера на 100%):

1. Патологически отягощенная наследственность (генетический дефект).
2. Раннее органическое повреждение центральной нервной системы.

## 👉 Рекомендации родителям:

- ✓ Уважайте ребенка, принимайте его таким, каков он есть.
- ✓ Поддерживайте позитивную установку, хвалите, подчеркивайте успехи ребенка.
- ✓ Говорите с ребенком спокойно, спокойно, мягко (окрики возбуждают ребенка)
- ✓ Поддерживайте дома четкий распорядок дня.
- ✓ Не допускайте вседозволенности..
- ✓ Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».
- ✓ Помогайте ребенку организовывать свою деятельность, правильно планировать и распределять собственные силы и время.
- ✓ Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- ✓ В определенный отрезок времени давайте ребенку только одно задание, чтобы он мог его завершить.
- ✓ Убедитесь, что ребенок понимает ваши указания.
- ✓ Научите ребенка устанавливать «тихие перерывы».
- ✓ Формируйте приемы управления поведением.
- ✓ Оберегайте ребенка от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегайте мест с повышенным скоплением людей (магазины, рынки).
- ✓ Будьте менее требовательными, постарайтесь снизить нагрузку
- ✓ Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию - прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба и не бокс, т.к. эти виды спорта травматичны). Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.
- ✓ Приучайте ребенка к пассивным играм чтение, рисование, лепка, конструирование.
  
- ✓ Научите ребенка расслабляться - с помощью музыки, дыхательных упражнений.
- ✓ Помогайте окружающим понять ребенка.
- ✓ Не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.



# Детская ревность



## **Признаки:**

1. Возникновение соперничества между детьми.
2. Переживание стресса.
3. Душевный дискомфорт.

## **Причины:**

1. Недостаток внимания со стороны родителей.
2. Ошибки воспитания.

## **Рекомендации родителям:**

1. Страйтесь уделять старшему ребенку не меньше времени, чем младшему. По-прежнему, обсуждайте с ним события в детском саду или школе, интересуйтесь его делами.
2. Дайте понять старшему ребенку, что вы считаете его уже взрослым, самостоятельным и способным на поступки, которые раньше он совершил еще не мог.
3. Постоянно обращайте внимание старшего ребенка на то, насколько младший ребенок слабее и беспомощнее него.
4. Чаще говорите в присутствии ребенка о том, как хорошо, что есть такой замечательный помощник.
5. Давайте старшему ребенку время для его личных дел, у него должна быть возможность чувствовать себя свободно, не обремененным поручениями старших. Иначе ребенок будет воспринимать младшего ребенка как помеху, преграду, стоящую между ним и его любимыми занятиями.
6. Откровенно беседуйте с ребенком.
7. Сохраняйте максимальную объективность и ведите себя естественно и спокойно.
8. Не стоит:
  - ✓ Чрезмерно подчеркивать изменившееся положение старшего ребенка, повторяя слишком часто: «Ты теперь старше, ты должен быть терпеливым, уступать маленькому», когда ребенок пытается отстоять свое право на какой-то предмет, принадлежащий лично ему, претендует на ваше внимание в неподходящее время и так далее.
  - ✓ Сравнивать детей вслух в их присутствии.
  - ✓ Ставить все время одного ребенка в пример другому.
  - ✓ Преувеличенно выражать любовь и нежность по отношению к старшему ребенку.
  - ✓ Отдавать предпочтение одному из детей во время ссор и споров. Стаяясь разрешить детские ссоры, сохраняйте объективность, делайте правильные выводы, а не обвиняйте автоматически одного из детей, не разобравшись в ситуации.



# Задиры и драчуны



## **Признаки:**

1. Несдержан, нетерпелив, вспыльчив;
  2. Быстро заражается своими желаниями;
  3. Всегда знает чего хочет, настойчив, решителен, бесстрашен;
  4. Любит резкое переключение;
  5. Поведение подобно урагану;
- спит мало, просыпается мало и встает быстро;
- в саде не разборчив, ест быстро, с аппетитом, но любит, и перехватить на ходу, не дожидаясь обеда или ужина;
- импульсивен, неспособен к самоконтролю;
- излишне самостоятелен;
- часто конфликтует со сверстниками;
- чрезмерно раздражителен, вспыльчив и агрессивен;
- подвержен вспышкам гнева, он драчун и крикун;
- решение принимает сам, не прислушиваясь к мнению других;
- Любит играть в быстрые, стремительные игры.

## **Причины:**

Особенности нервной системы (это маленькие холерики).

## **Рекомендации родителям:**

1. Не ограничивайте ребенка, а регулируйте интенсивность движений, направляйте характер активности, учите движениям, требующим сосредоточенности, точности и сдержанности.
2. Не пытайтесь сделать ребенка-холерику тихим, спокойно по долгу сидящим на одном месте.
3. Не упрекайте ребенка за непоседливость и не уговаривайте постоять или посидеть тихо.
4. Не водите его за руку и не читайте нотаций.
5. Организуйте жизнь ребенка так, чтобы его активность находила разумный выход, полезное применение.
6. Поддержите полезные увлечения ребенка, используя, его любимые подвижные, спортивные игры.
7. Не допустимы «сильные» меры окрики, угрозы, шлепки, дергание за руку: они только усиливают напряжение и возбуждение ребенка.
8. Ограничите все, что возбуждает нервную систему ребенка, особенно вечером, ближе ко сну «неутомимый» холерик нуждается в особо щадящем режиме.
9. Говорите с ребенком спокойно, но требовательно, без крика и уговоров.
10. Используйте спокойные игры, которые нравятся и увлекают вас обоих и требуют времени и сил, а значит усидчивости.
11. Не следует корить за чрезмерное возбуждение они не услышат слов. Здесь уместны шутки и юмор.

12. Терпеливо учите, применяя подсказку, напоминание, одобрение, замечание, выполнять правила общения с окружающими: говорить спокойно и не глотать слова; считаться с желаниями других; уступать; не лезть вперед; ждать своей очереди.

13. Научите ребенка спокойно воспринимать поражения в играх или соревнования.



# Запреты



## Причины установления запретов:

- чтобы ребенок в своих действиях: учитывал не только собственные желания, но также потребности других людей;
- чтобы ребенок в своих действиях: ориентировался на общепринятые социальные нормы поведения.

## Рекомендации родителям:

1. Объяснить причину и справедливость своего запрета и предложить альтернативный вариант поведения. Если родители будут только запрещать, не разъясняя при этом какое поведение является правильным, ребенок просто не будет знать как же ему тогда вообще себя вести.

2. Родители своим собственным поведением подавать пример ребенку. Естественно, недопустимым является вариант, когда родители, запрещая что-либо своему ребенку, сами не придерживаются этих правил.

3. Употребляйте слово «Нельзя!», не выражая свое нетерпение, а из желания поправить ошибку ребенка или предостеречь его. Неправильное употребление слова «Нельзя!» только тормозит поведение ребенка, но никак не отменяет его желание. Наши резкие, раздраженные, гневные и настойчивые «Нет!», «Нельзя!» лишь вызовут у него чувства ущемленности и огорчения - друзья таким тоном не разговаривают!

4. Постарайтесь понять, что ребенок целиком находится в пленах своих желаний, над которыми у него еще нет или почти нет никакой власти. Понадобятся многие годы, прежде чем он научится управлять ими. Если же мы попробуем укоротить этот срок, то допустим грубую ошибку.

5. Не следует ожидать, что за несколько первых лет жизни дети научатся добровольно отказываться от чего-то, идти на компромисс, отдалять исполнение своих желаний. Точно так же, что они поймут наши уроки с первого же разъяснения или после первой взбучки.

6. Если надо в чем-то отказать ребенку, сделаем это по-дружески. Конечно, поправить его ошибку необходимо, но в любом случае надо сохранить с ним добрые отношения и не унизить его человеческое достоинство.

7. Даже если вам удастся запретить детям что-нибудь, разумнее исправить, изменить само их желание сделав это с помощью мягких, спокойных и терпеливых объяснений. Сделать это гораздо труднее, чем всякий раз кричать «Не-е-е-е-т!» из одной комнаты в другую.

8. Не ждите, пока ребенку исполнится 5-6 лет. Обычно «Нет!» и «Нельзя!» начинают звучать, едва ребенок научится ходить. Вот тут-то и следует приниматься за решение подобной проблемы..

9. Если вы считаете, что ваш характер исключает всякий терпеливый и спокойный подход к ребенку, вам остается сделать одну крайне важную вещь: раз уж ваша манера все запрещать выводит ребенка из себя, настраивает его против вас, вознаградите его особенно нежной лаской в минуты, когда проявляете свою любовь



# Застенчивость



## ☹ Признаки:

1. Постоянное напряжение, скованность.
2. Избегание встреч со взглядом другого человека.
3. Ответы тихим голосом или вообще отказ отвечать на вопросы.
4. Начинает прятаться за родителей
5. Стремится занять меньше места в пространстве, почти исчезнуть - опущенная голова, сутулые плечи..

## ✎ Причины:

1. Повышенная ранимость, чувствительность.
2. Неуверенность в себе, в своих силах и возможностях.
3. Неумение устанавливать контакты с окружающими;
4. Страх перед незнакомой новой ситуацией и чужими людьми.
5. С трудом осваивается в коллективе незнакомых детей и взрослых.

## ☞ Рекомендации родителям:

1. Развивайте у ребенка позитивное самовосприятие, формируйте уверенность в себе и адекватную самооценку.
2. Воспитывайте у ребенка чувство собственного достоинства.
3. Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым.
4. Поощряйте контакт взглядом..
5. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.
6. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.
7. Тренируйте навыки общения с младшими детьми. Рекомендуется сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей - для непродолжительных игр. Это помогает ребенку попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза - в том, что ребенок стесняется делать со своими ровесниками.
8. Создавайте условия для игр в паре. Считается, что встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей в гости. Это помогает лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывания дружбы. Постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.



# *И*гнорирование ребенком просьб родителей



## Признаки:

1. Ребенок не слышит обращенную к нему речь.
2. Ребенок не реагирует на просьбы взрослого

## Причины:

1. Тугоухость.
2. Посторонние шумы.
3. Дистанция разговора.
4. Ребенок занят интересной деятельностью, погружен в свои мысли.
5. Особенности внимания, трудности переключения внимания.
6. Адаптация к крикам, приказам, нотациям и т.д.
7. Невосприимчивость высокого тона.
8. Отсутствие навыков слушания.
9. Обида на взрослого.

## Рекомендации родителям:

- 1. Обратите внимание ребенка на себя, а потом говорите.** Прежде чем начнете говорить, убедитесь, что ребенок смотрит на вас.
- 2. Сделайте предупреждение.** Иногда детям действительно сложно переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Кроме того, ребенок действительно может не слышать вас. Установите временное ограничение: «Мне понадобится твоя помощь через две минуты».
- 3. Говорите вежливо.** Самый быстрый способ заставить ребенка не обращать на вас внимания - это использовать такие разновидности коммуникации, как критика, приказы, нотации, навязывание своего мнения, осуждение, запутывание, крик и мольба. Спросите себя, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами, если бы вы были ребенком, и используйте такой образец общения.
- 4. Попищите голос.** Вместо того чтобы повышать тон, понизьте его. Ничто не отбивает охоту быстрее, чем крик, поэтому поступите наоборот: говорите мягче итише.
- 5. Говорите кратко, мягко и точно.** Дети становятся восприимчивее, если знают, что им не придется выслушивать лекцию, поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: «Застели, пожалуйста, кровать перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе нужно подготовиться к школе» и т.п.
- 6. Будьте сами внимательным слушателем.** Ребенок не сможет стать внимательным слушателем, если ему будет не у кого этому учиться. Поэтому убедитесь, что вы сами как внимательный слушатель служите примером того, что требуете от ребенка. Покажите, что вы выслушиваете супруга, друзей и, самое главное, самого ребенка. Хорошим напоминанием служит старая поговорка: «Не зря нам даны два уха и один рот!» Слушайте своего ребенка в два раза больше, чем говорите.



# Импульсивность



Импульсивность - особенность поведения ребенка, склонность действовать по первому побуждению.

## :( Признаки:

1. Нетерпеливость, вспыльчивость, несдержанность, раздражительность.
2. Легко возникающие и быстро проходящие обиды.
3. Отвлекаемость, беззаботность, легкомысле, безответственность.
4. Эмоциональная неустойчивость.
5. Быстро, не колеблясь, принимает решения, отсутствует самоконтроль.
6. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
7. Когда кто-то на него кричит, он тоже кричит в ответ.
8. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
9. Может нагрубить взрослым.
10. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
11. В играх не подчиняется общим правилам.
12. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
13. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
14. Любит организовывать и предводительствовать.
15. Похвала и порицание действию на него сильнее, чем на других.

## ✎ Причины:

1. Врожденные свойства нервной системы.
2. Недостаточная зрелость нервной системы..
3. Индивидуальные особенности

## ☞ Рекомендации родителям:

1. Поощряйте ребенка во всех случаях, когда он пытается сдержаться, отвлечься от соблазна, когда делает пусть робкие попытки подождать, потерпеть, когда выражает желание остановить себя, предупредить срыв ростки саморегуляции надо замечать и закреплять.
2. Чаще обращайтесь к играм, в которых ребенку легче взять себя в руки.
3. Обучайте ребенка игровым приемам отвлечения от соблазнов.
4. Давайте ребенку задания, успешность выполнения которых зависит от умения ребенка взять на себя ответственность, довести задуманное до конца, переступить через мелкие обиды и недоразумения ради скорейшего достижения общей цели.



# Истерики



## Признаки:

↗ Дети швыряют вещи, бросаются на пол, визжат, размахивают руками и ногами, а иногда даже задыхаются (так называемые гипобулические припадки).

## → Причины:

- ↗ если кто-то отказывается выполнить желание ребенка или заставляет ребенка делать что-то, что ему не нравится;
- ↗ ребенок испытывает чувство усталости, голода, эмоционального перенапряжения.
- ↗ Ребенок подражает сверстникам или для того, чтобы заставить взрослых поступить так, как удобно им.

## Рекомендации родителям:

1. Если вы знаете, что ваш ребенок часто устраивает истерики в общественных местах, не берите его с собой в магазин, когда он устал или проголодался.

2. Если, отправившись с ребенком в гости, вы заметили, что он начал нервничать, постарайтесь уйти пораньше.

3. Если приступ раздражения уже начался, лучше вмешаться как можно раньше, используя всевозможные отвлекающие маневры. Предложите ребенку сходить на прогулку, дайте ему какую-нибудь игрушку. Лучше всего, если это будет барабан, бубен или любой другой ударный инструмент, который позволит ребенку дать выход отрицательным эмоциям без вреда для себя и окружающих.

4. Хороший способ избавиться от негативных переживаний - рисование.

5. Дети не умеют контролировать свои эмоции, потому что не могут дать точное определение своим переживаниям, поэтому выразите чувства ребенка словами, например: «Наверное, тебе очень хотелось мороженого, и теперь ты злишься, потому что не получил его». После этого объясните ему, что выражать свои эмоции в открытой форме не всегда допустимо: «Я тебя понимаю, но это не значит, что ты можешь визжать и топать ногами на улице».

6. Обязательно предупредите ребенка о последствиях, которыми чревато его плохое поведение. Скажите ему, что если он немедленно не прекратит так себя вести, то будет наказан. И не забудьте подтвердить свои слова на практике.

7. Если вы предупредили ребенка о возможном наказании, при необходимости вам придется его осуществить. В противном случае ребенок усвоит, что все ваши угрозы не более чем пустой звук.

8. Возьмите пятиминутный тайм-аут. Не разговаривайте с ребенком и постарайтесь не обращать внимания на его крики.

9. После того как ребенок успокоится, объясните ему, что он вел себя очень некрасиво и впредь так поступать не стоит. Дайте ребенку почувствовать, насколько сильно вас огорчило его поведение. Открыто признайтесь ребенку в своих чувствах.

10. Сохраняйте спокойствие, в противном случае вы подадите ребенку дурной пример для подражания. Ни в коем случае нельзя кричать на ребенка, а тем более прибегать к угрозам.

11. Если вы все же не сможете сдержать свою ярость, обязательно попросите прощения. Ваше извинение непременно подействует, и ребенок не затает на вас обиды.

Проявляйте уважение и любовь к ребенку.



# Капризы



## Признаки:

↗ Демонстрация испытываемого ребёнком дискомфорта в виде изменений поведения: поведение протестное или испоследовательное, эмоционально противоречивое или заторможенное: бурные проявления гнева: ребенок кричит, плачет, топает ногами, катается по полу, швыряет вещи, пинается, кусается, царапается и даже пытается сделать больно самому себе.

## Причины:

1. Ребёнок не знает, что и как надо сделать, чтобы добиться от взрослого чего-то очень желанного.

2. Хроническое или только начинающееся соматическое заболевание.

3. Ребенок испытывает физическую боль.

4. Ему душно, жарко, его тошнит или бьет озноб.

5. Различные виды нарушения воспитания в семье. В этом случае послание ребенка может быть прочитано так: «Со мной нужно обращаться по-другому!» Наиболее распространенными типами нарушения воспитания являются гиперпротективный (разрешительный) и гипопротективный (запретительный). Особо губительным для детской уравновешенности является сочетание обоих нарушений (например, родители воспитывают в строгости, а бабушка - позволяет абсолютно все).

6. Внутрисемейная дисгармония. Отношения внутри семьи до крайности напряжены; послания ребенка, переводятся однозначно: «Я не хочу, чтобы значимые для меня людиссорились между собой!». Ребенок этим недоволен и демонстрирует это недовольство окружающим.

## Рекомендации родителям:

1. Попытайтесь как можно точнее прочитать и проанализировать послание ребенка, которое заложено в его сиюминутной или долгоиграющей капризности.

2. Прочитав послание, внятно сообщите ребенку, как именно вы его поняли, и что собираетесь предпринять по этому поводу. Если ничего не собираетесь предпринимать, то об этом тоже обязательно сообщите и разъясните причину. Например: «Я отлично понимаю, что ты устал, и очень сочувствую тебе. Но до остановки идти еще два квартала, а коляски у нас нет. Так что придется идти, как ишли. Я совершенно уверена в том, что ты сможешь дойти».

Никогда не возражайте ребенку, если он говорит о своем состоянии. Он лучше знает, что именно он испытывает.

3. Учите ребенка выражать свои чувства словами, а не капризами. Для этого родители сами должны говорить о своих чувствах в присутствии ребенка.

4. Необходимо выработать единую воспитательную позицию всех членов семьи, принимающих участие в воспитании ребенка

5. Последовательность в утверждениях и требованиях, предъявляемых ребенку одним и тем же членом семьи. Как бы ни менялось у вас настроение и обстоятельства, но, если уж вы что-то запретили маленькому ребенку, то пусть это будет «нельзя». Если уж позволили, то до конца вытерпите все последствия.



# Карманные деньги



**Карманные деньги** – это сумма, выдаваемая детям на их собственные нужды.

Родители должны понимать, что карманные деньги – не награда за хорошее поведение и учебу и не плата за помощь по дому. Это один из приемов воспитания, который имеет четкую цель – научить ребенка обращаться с деньгами и правильно их тратить.

## Рекомендации родителям:

✓ **С какого возраста начинать?** С того момента, как ребенок пошел в школу (6 - 7 лет).

✓ **От чего зависит выдаваемая сумма?**

✓ От средних сумм, получаемых сверстниками (по возможности), возможностей семьи (например, составлять определенный процент от доходов взрослых), совместной договоренности с ребенком, среднего уровня необходимых расходов, возраста ребенка

✓ **От чего не зависит выдаваемая сумма?**

✓ От полученных отметок, старания в домашних делах, поведения (исключая крайние случаи), настроения родителей, степени внимания родителей к ребенку

✓ **Сколько выдавать?** Определите, сколько денег ваш ребенок сможет потратить «с умом» в соответствии со своим возрастом.

✓ **Как часто давать деньги?** Лучше руководствоваться принципом: чем меньше возраст, тем чаще выдавать.

✓ **Как контролировать?** Если вы жестко устанавливаете, что можно покупать на карманные деньги, а чего нельзя, то они как инструмент развития самостоятельного навыка теряют смысл. Важно научить ребенка советоваться с вами при выборе лишь дорогой покупки, например велосипеда или домашней техники. Даже если ребенок заблуждается, стоит вежливо его переубедить, но окончательный выбор остается за ним. Голос родителей в процессе принятия ребенком решения должен быть исключительно рекомендательным. Финансовые неудачи – часть науки управления деньгами. Поэтому смиритесь с потерями и возможным нерациональным расходованием средств на первом этапе – хорошие уроки не бывают бесплатными.

✓ **Выдавая карманные деньги, родителям стоит придерживаться некоторых правил:** выдача суммы должна быть регулярной и своевременной. Игнорирование выплаты или ее отсрочки ведут к воспитанию финансовой необязательности; с самого начала ребенок должен понять, почему родители дают ему деньги и какие расходы, которые раньше несли родители, ему придется покрывать из своих карманных денег.

✓ **Лишние карманные деньги не должно использоваться как наказание.** Если вы по каким-либо причинам вынуждены пойти на сокращение размера карманных средств, ребенку необходимо объяснить обстоятельства, вызвавшие это урезание, и добиться у него понимания.

✓ Не делайте послаблений. Гоните от себя жалость и желание компенсировать своему ребенку потерянные, слишком быстро или нерационально израсходованные средства. Это подведет его к мысли, что к родителям можно относиться как к страховой компании, которая в случае необходимости все же покроет непредвиденные потери и убытки.

✓ У ребенка должны быть обязанности по дому, которые он выполняет бесплатно.

✓ Ребенку нужно позволить тратить свои деньги по собственному выбору.

✓ Ежегодно сумма карманных денег и обязанности ребенка должны увеличиваться.



# Комплекс вины



Комплекс вины (внутреннее ощущение совершения проступка) связан с формированием чувства ответственности перед окружающими.

## ■ **Признаки:**

1. Ребенок испытывает страх.
2. Наблюдаются признаки повышенной нервной возбудимости (импульсивность, гиперактивность, истерики, капризы).
3. Ребенок неуверен в себе.
4. Появляются симптомы психического напряжения (сосание пальца, грызение ногтей, кусание и др.).

## → **Причины возникновения:**

- ✓ после того, как совершается какой-нибудь плохой поступок;
- ✓ когда намерения не осуществляются;
- ✓ когда мы проявляем гнев, нетерпение и вдобавок применяем наказание, тем самым как бы говоря ребенку, что не любим его;
- ✓ если родители столь суровы, что выражают свое неодобрение очень эмоционально и часто;
- ✓ Если ребенок испытывает недостаток родительской любви.

## ✎ **Рекомендации родителям:**

1. Всячески стараться уменьшить комплекс вины, а не пытаться достичь нереальной цели - совершенно избавить ребенка от него.
2. Соблюдать чувство меры: когда ребенок что-нибудь случайно роняет, мы обращаемся с ним как со взрослым, обязанным не допускать такого. Когда он дерется с сестрой, мы реагируем, словно он единственный ребенок на свете, поступающий подобным образом. Когда он не хочет отправляться спать, мы ведем себя так, будто ребенок самая большая в жизни помеха нашему счастью. Наконец, когда он говорит нам неправду, мы кричим, что ему должно быть стыдно врать, и тем самым усиливаем чувство его вины.
3. Не занимать слишком категорическую позицию: если ребенок не оправдывает ожидания родителей, не устраивать ему грандиозных скандалов.
4. Стоит сдеслать над собой усилие и попытаться умерить тон упреков, объяснив ребенку, почему мы не одобляем тот или иной его поступок, но сделаем это кратко и спокойно.
5. Никогда не говорите ребенку, что вы его больше не любите. Мы должны дарить нашим детям поистине безграничную любовь и как можно чаще одобрять их хорошие поступки.

**Любая щедрость - гарантия того, что будет сведен до минимума комплекс вины.**



# Копуши



## ■ Признаки:

1. Медлительный, спокойный молчун.
2. Когда во круг громко смеются, может оставаться невозмутимым.
3. Во время ссор и неприятностей остается спокойным.
4. Ненаходчив, с трудом переключает внимание и долго привыкает к новой обстановке.
5. У него бедная мимика, движения невыразительны и замедлены.
6. Разговаривает медленно с паузами, но при этом знает много стихов и песен, новое не любит, но с удовольствием вспоминает все уже известное.
7. Новые правила схватывает медленно и неторопливо, зато запоминает на долго и редко ошибается.
8. Мало двигается, мало фантазирует, играет спокойно и нешумно.
9. Во всем любит порядок и добротность; тщательно складывает одежду и игрушки; пьет только из своей чашки; ест своей ложкой; в детском саду играет со своей игрушкой; не разрешает никому трогать свой горшок.
10. Трудно привыкает к новой обстановке, новым требованиям, трудно расстается с родителями, знакомится с детьми.

## → Причины:

Особенности нервной системы (это маленькие флегматики).



## Рекомендации родителям:

1. Не спешите, не торопите и подгоняйте ребенка.
2. Развивайте подвижность и активность постепенно, учитывая возможности ребенка, наращивая темп не торопясь.
3. Хвалите даже за незначительное проявление расторопности и быстроты.
4. Не отстраняйте ребенка от всего, что требует усилия или быстрого выполнения.
5. Развивайте творческое воображение, фантазию ребенка.
6. Не предоставляйте ребенка самому себе, заинтересовывайте его тормошите, учите соревноваться.
7. Страйтесь преодолеть вялость и инертность, вовлекая ребенка в подвижные и спортивные игры.
8. Заранее предупреждайте ребенка, когда будет пора заканчивать деятельность, но никогда не прерывайте его резко.



# Кормление насилино



## ■ Признаки:

- ✓ Нежелание есть;
- ✓ Отсутствие аппетита;
- ✓ Ест мало и неохотно;
- ✓ Избыточный вес;
- ✓ Отвращение к еде;
- ✓ Капризы, упрямство - дети начинают злиться на родителей, у них возникает своего рода протест. Это отрицательное отношение к родителям переносится и на многие другие сферы.
- ✓ Время, когда нужно садиться за стол, становится для них таким неприятным - дети начинают жевать медленно, тянут время, фокусничают.
- ✓ Новые блюда их мало интересуют.
- ✓ Возникающая рвота со временем может войти в привычку. Устранить эту реакцию нелегко, она может сохраняться на долгие годы, даже на всю жизнь.

## → Причины:

- ✓ беспокойство о здоровье ребенка;
- ✓ высокая степень ответственности родителя

## → Рекомендации родителям:

1. Не принуждать ребёнка есть.
2. Разнообразить детское меню и чаще готовить любимые блюда.
3. Никаких замен и перекусов.
4. Свежий воздух.
5. Движение.



# Кривляки и визжалки



## Признаки:

1. Разыгрывает из себя несмышленыша.
2. Дразнит всех в подряд.
3. Гrimасничает, кривляется, строит рожи.

## → Причины:

- ✓ беспокойство и ревность ребенка;
- ✓ эгоистическое желание быть центром и привлекать к себе внимание;
- ✓ удовлетворение потребности в любви и внимании;
- ✓ внутренняя неудовлетворенность и неуверенность ребенка в себе;
- ✓ повышенная потребность добиться от окружающих оценки, удивления, внимания или расположения;
- ✓ компенсация за неуклюжесть, полноту или физическую слабость, за недостаток в умении в играх, за неумение наладить дружеские отношения и войти в коллектив сверстников;
- ✓ эмоциональная неудовлетворенность;
- ✓ обделенность вниманием со стороны взрослых;
- ✓ единственная разученная роль маленький шут. Ребенок вошел в эту роль и сжился с ней, воспринял ее как свое предназначение, а изменить ее не знает как и не умеет.

## Рекомендации родителям:

1. Позаботьтесь об эмоциональном благополучии ребенка.
2. Не поддерживайте и не усиливайте кривляные вниманием, смехом, интересом, оценкой. Любое шутовство всегда должно оставаться без отклика.
3. Детей кривляк бесполезно наказывать: наказание тоже отклик, поэтому не должно быть никакой браны и никаких наказаний.
4. Постоянно, спокойно всем своим видом показывайте ребенку, что паясничанье не достойное занятие, что это признак ребячества, которое вам не нравится.
5. Если решите упрекнуть ребенка, то с глазу на глаз: публичные упреки воспринимаются как успех и интерес к действиям.
6. Помогите ребенку осознать себя и сформировать положительное отношение к самому себе.



# Леворукость



## → Причины возникновения:

1. Наследственность
2. Осложнение в раннем периоде развития: родовая травма (гематома на левой части головы).
3. Травмы правой руки (переломы, вывихи, растяжение связок), перенесенные в раннем детстве.
4. Нарушения нервно-мышечной регуляции и мышечного тонуса справа делают более удобные движения левой рукой (последствия ДЦП).

## Последствия переучивания:

1. Недостатки в развитии моторных навыков, пространственного восприятия и зрительно-моторной координации: линии не ровные, разорванные, с поправками и обводками, соотношение элементов нарушено, искажение форм и частей фигур, искажение величины, нарушение пропорций, неуверенные штрихи; ручку держит вертикально, захватывая ее в «щепоть».
2. На всю жизнь остается более тонкая координация левой руки, часто только пишут правой рукой (причем подчерк, как правило, далек от совершенства), а все остальные бытовые и профессиональные действия выполняет левой.
3. Эмоционально-личностные проблемы: сниженный фон настроения; плохой сон; страхи, высокая истощаемость; резкое снижение работоспособности; быстрые переходы от чрезмерной подвижности к вялости; вспыльчивость, порой переходящая в агрессию, раздражительность;
4. Учебные проблемы: нарушение темпа и ритма письма; пропуски букв, замены и перестановка, часть букв с зеркальным отражением; искаженный подчерк; трудности в переключении внимания; неустойчивость внимания (невнимательность, неусидчивость), трудности в чтении и математики.
5. Тремор (дрожь в руке).
6. «Писчий спазм» (при попытке писать судорожно, сводить пальцы).
7. Энурез (ночное непроизвольное мочеиспускание).
8. Развитие невроза.
9. Отказ ребенка рисовать и писать.
10. Замедление роста (физическое).
11. Нарушение процесса адаптации к школе и формирование негативного отношения к школе, возникновение конфликтных отношений с учителями и сверстниками.



## Рекомендации родителям:

1. Консультация и помощь врача и психолога.
2. Изменение отношений к ребенку со стороны взрослых.
3. Не допускать повторной смены руки (если уже было переучивание).
4. Использование комплекса мер для тренировки левой (ведущей) руки, которые включают специальные упражнения, массаж, тренировку графических движений (не букв), пальчиковая гимнастика.
5. Щадящий режим и эмоционально-психологическая разгрузка.

Насильственное переучивание леворукого ребенка в дошкольном возрасте, и особенно в процессе обучения в школе, наряду со всем комплексом отрицательных воздействий школы может быть причиной не только школьных трудностей, но и нарушения психического здоровья ребенка и формирования его личности.



# Ложь



## Признаки:

1. Приукрашивание или «дорисовывание» подлинных событий.
2. В ответ на обвинение взрослого ребенок продолжает отпираться, придумывая все новые и новые объяснения.
3. Придумывание отговорок.
4. Обвинение окружающих.

## → Причины:

1. Недоверие ребенка взрослым, желание самоутвердиться.
2. Детская фантазия, желание - быть удачливее и успешнее других
3. Страх разочаровать взрослых, попытка избежать наказания, упреков.
4. Стремление защитить друзей от неприятностей, привлечь к себе внимание.
5. Защита от стрессовых ситуаций.
6. Дурной пример окружающих - как детей, так и взрослых.
7. Желание добиться родительской похвалы или проявления любви.
8. Желание скрыть свою вину, избежать стыда.
9. Выражение враждебности ко взрослым.
10. Добыть что-нибудь, просто похвастаться.
11. Почувствовать себя умным и умелым, завоевать признание.
12. Переложить вину на другого.



## Рекомендации родителям:

1. Не путать ложь и фантазию ребенка.
2. Требуя честности от ребенка, обратите внимание, всегда ли вы правдивы по отношению к нему? Если вы хотите, чтобы ребенок усвоил, что ложь мешает доверию, а без доверия нет любви, то и поступать вам следует соответствующим образом.
3. Если вы хотите научить ребенка быть открытым и честным, то должны быть готовы выслушивать от него подчас и горькую правду, а не только то, что вам приятно. Ваша реакция на выражаемые им чувства помогает ребенку понять, действительно ли честность - лучшая политика.
4. Если, например, вы узнали, что ребенок «завалил» контрольную по математике, не стоит пытаться поймать его на лжи: «Ну, как прошла контрольная? Ах, нормально?! На этот раз ты меня не обманешь! Я знаю, что ты ее «завалил». Вместо этого нужно прямо сказать ребенку: «Я знаю, что ты не справился с контрольной. Мы волнуемся и думаем, как тебе помочь».
5. Постарайтесь настолько душевно успокоить ребенка, чтобы он не испытывал никакой потребности говорить неправду. Это значит, что мы допускаем грубейшую ошибку, когда давим на ребенка всей тяжестью нашего авторитета. Если ребенок будет уверен в вашей любви и в вашем добром отношении, у него окажется меньше поводов говорить неправду.
6. Подумайте над характером взаимоотношений с ребенком. Часто ребенок начинает догадываться, что можно сохранить ваше расположение - не сообщая вам обо всех своих проступках, так как-то, что вы не знаете, не причинит ему никакого вреда. Чем чаще вы станете ободрять его и поощрять за хорошие проступки, тем более он будет склонен говорить правду.

**Помните, что, воспитывая абсолютно правдивого ребенка, мы лишаем его способа защиты от злых людей.**



# Наказания



## Опасности применения наказания:

*Наказание не исправляет поведение ребенка, а лишь преображает его.*

↗ *Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь.*

↗ *У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям.*

↗ *Частые наказания, так или иначе, побуждают ребенка оставаться инфантильным.* Обычно его наказывают за какую-нибудь ребяческую проделку.

↗ *Наказание может помочь ребенку привлечь к себе внимание родителей.* Речь может идти не только о добром внимании со стороны родителей - неважно: все равно, было бы внимание.



## Рекомендации родителям:

1. Необходимо заранее предупредить ребенка о том, что за определенный проступок его накажут.

2. Устанавливая наказание, родители должны быть, уверены в правильности собственного решения.

3. Наказывая ребенка, родители должны показать, что им это неприятно.

4. Никогда нельзя доходить до применения физической силы при наказании!

5. Нельзя оскорблять ребенка как личность, обзывать его. Обсуждению должен подлежать только проступок.

6. Если наказание применяется в дисциплинарных целях, оно будет эффективно лишь в отдельных случаях.

7. **Не надо прибегать к наказаниям раньше, чем ребенку исполнится 2,5-3 года.** Он должен быть в состоянии понять цель наказания: научить ребенка правильно вести себя. Связь между одним и другим может быть такая: ваш ребенок должен видеть наказание как результат каких-то своих неверных поступков, а не как проявление вашей злой воли.

8. После любого наказания должно последовать примирение. Ребенок должен получить подтверждение любви родителей.

### **9. Наказание можно заменить:**

↗ **Терпением.** Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.

↗ **Объяснением.** Объясните ребенку, ПОЧЕМУ его поведение неправильно, но будьте предельно краткими.

↗ **Отвлечением.** Постарайтесь предложить ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему сейчас хочется.

↗ **Неторопливостью.** Не спешите наказывать ребенка: возможно, данный проступок был случайностью.

↗ **Наградами.** Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение вместо того, чтобы считать его обычным, то одно это пробудит в нем желание еще раз услышать вашу похвалу. Даже если понадобится много времени, вы сможете изменить поведение своих детей совершенно безболезненно по сравнению с тем вредом, который принесет наказание.



# Желание укладываться спать



## Признаки:

дети с неохотой, капризами, а порой и со слезами отправляются в кровать

## Причины:

- Подготовка ко сну прекращает все интересные занятия, игры, которые ребенку нравятся.
- Прерывает общение с детьми или с родителями.
- Отправиться спать означает для ребенка оказаться одному в темной комнате.
- Дети, знают, что взрослые еще не ложатся спать, и поэтому думают, будто они разрешают себе что-то, что самим детям не позволено.
- Дети просто еще не устали.
- Возможно, у них были страшные сновидения, и от этого возникла неприязнь ко сну.
- Возможно, ребенку приходилось просыпаться ночью в мокрой постели замерзшим, испуганным, и это было очень неприятно: он чувствовал себя одиноким, забытым, покинутым, когда его призывы оставались без ответа дольше, чем это бывало обычно днем.
- Уговаривая ребенка лечь спать, мы слишком избаловали его, и теперь это служит ему хорошим поводом для самоутверждения и командования родителями.

## Рекомендации родителям:

- Необходимо научить ребенка понимать необходимость ложиться спать, даже если это противоречит его желанию.
- Не нужно подолгу уговаривать ребенка, Вы тем самым только избалуете его и позволите командовать Вами.
- Не обещайте подарки и другие награды за то, что он без капризов отправиться спать. Эта проблема встает перед вами ежедневно, поэтому, приучив ребенка к поощрениям, Вы будете вынуждены постоянно выдумывать новые стимулы для него.
- Будьте последовательными. Если хоть раз отступите от правил, Ваши действия будут бесполезными и ребенок поймет, что после этого не всегда нужно ложиться спать.
- Придумайте какие-то простые действия, выполнение которых будет сигнализировать о том, что пора ложиться спать. Например, Вы задвигаете шторы, готовите постель для сна, заводите будильник. Уже по этим сигналам ребенок молча поймет, что нужно готовиться ко сну.
- Разрешите ребенку засыпать с любимой игрушкой (лучше с мягкой) и перед сном попросите его, чтобы он убаюкал ее или показал пример, как надо засыпать. Этот элемент игры поможет ему не чувствовать себя так одиноко.
- Объясните ребенку, что все друзья уже легли спать и заснули, расскажите, что вы сами. Когда были маленькими, тоже ложились спать в это время.
- Пожелайте ребенку спокойной ночи и приятных снов, скажите, что Вы в соседней комнате, чтобы ребенок не волновался.

**Понимание, терпение, правильное поведение будут вознаграждены**, когда ваши дети, умиротворенные и успокоенные, научатся нормально относиться к тому, что надо ложиться спать, при этом они еще усвоят нечто гораздо более важное — они научатся соглашаться с чем-то, что противоречит их желанию, и не будут испытывать разочарования. А это уже начало психологической зрелости.



# Непослушание ребенка



## ■ **Признаки:**

1. Невыполнение требований взрослого.
2. Действия вопреки своим желаниям.

## → **Причины:**

1. Борьба за внимание.
2. Борьба за самоутверждение («Это вы так решили. Вы так хотите, а я хочу по-другому»).
3. Желание отомстить («Вы сделали мне плохо - пусть и вам будет тоже плохо!...»)
4. Потеря веры в собственный успех.



## **Рекомендации родителям:**

- ✓ Установите теплые и доверительные отношения с ребенком, уважительно относитесь к его личности, быть искренними в общении с ним и стремиться к пониманию его чувств.
- ✓ Уделите внимание ребенку, когда он этого требует.
- ✓ Если нужно обсудить с ребенком нечто важное, лучше выбрать момент, когда он кажется спокойным и способным услышать вас.
- ✓ Говорите с ребенком сдержанно, спокойно и мягко.
- ✓ Будьте поближе к ребенку, поглаживайте его по руке.
- ✓ Говоря с ребенком, формулируйте ясно и четко, что вы от него хотите, говорить нужно о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я».
- ✓ Не начинайте свои фразы со слов «Если», «Ты» и «Почему». «Если» воспринимается ребенком как угроза, «Ты» - как сигнал «нажима» на него, а «Почему» - требует от ребенка объяснения своего поведения, чего он зачастую не может сделать.
- ✓ Предупредите ребенка за пять минут до того, как вам вместе надо будет начать уборку, или пора идти на улицу, или одеваться.
- ✓ Если время поджимает, подумайте, может, стоит ввести соревновательный момент в процедуру сборов.
- ✓ Разбивайте задание на более мелкие части.
- ✓ Попросите ребенка повторить своими словами то, что вы только сказали. Это поможет и вам узнать, правильно ли он вас понял, и ему - запомнить.
- ✓ Признавайте чувства вашего ребенка.
- ✓ Оценивайте усилия вашего ребенка.
- ✓ Попытайтесь сконцентрироваться на том, что говорит ребенок и внимательно его выслушать, а не реагируйте немедленно.
- ✓ Если вы должны как-то реагировать словесно на то, что вам рассказывает ребенок, пользуйтесь нейтральными, однословными репликами. Часто внимание - это все, что нужно ребенку, чтобы почувствовать, что его понимают. Когда детей прерывают вопросами и советами, они часто «закрываются» и замолкают.
- ✓ Показывайте ребенку свою бескорыстную любовь. Дети, которых любят и ценят, скорее всего, будут счастливыми и лучше себя вести.



# Жепоседы и шустрики



## → Признаки:

1. Повышенная двигательная и речевая активность.
2. Ловкость и общительность.
3. Ребенок внимательно слушает и живо откликается на все, что привлекает его внимание.
4. У ребенка очень живая мимика, по его лицу можно прочитать, что он чувствует в данный момент.
5. Эмоционален и впечатлителен.
6. Слезы, быстро появляются и быстро исчезают.
7. Заводила, выдумщик, фантазер.
8. Быстро находит себе интересное дело.

## Причины:

Особенности нервной системы (это маленькие сангвиники).



## Рекомендации родителям:

1. Помочь ребенку самоутвердиться среди сверстников. Ему нужно выбрать свой стиль и темп деятельности.
2. Дети - сангвиники быстро устают от однообразия. Как только деятельность теряет свою привлекательность, ребенок постараится ее прекратить. Переключите его на другой вид деятельности.
3. Чтобы избежать поверхностного и небрежного выполнения задания, обратите внимание на качество выполнения работы! Предложите ребенку плохо выполненную работу сделать заново: «Что-то мы с тобой кляксы по всему рисунку не заметили!? Попробуй еще раз дождик мелкий-мелкий нарисовать».
4. Не ругайте ребенка за несобранность, рассеянность, несерьезность, неаккуратность. Воспитывайте эти черты терпеливо, примером, занимайтесь с ребенком и чаще хвалите его.
5. Снисходительность к мелким на первый взгляд нарушениям правил порядка разбросал карандаши, не сложил игрушки, бросил куртку и отсутствие контроля способствует разрушению полезных привычек. Нужны постоянный доброжелательный контроль, подсказка, напоминание.
6. Приучайте ребенка выполнять одно дело за другим по очереди, доводя начатое дело до конца.
7. Помните, что Ваш ребенок:  
энергичен и работоспособен;  
умеет быстро сосредоточиться;  
будет последовательно с интересом и умением выполнять одно дело за другим;  
Научится замечать свои ошибки и без напоминания исправлять их, но этому его научить.



# Неуверенность в себе



## → Причины:

1. Непринятие ребенка родителями, их холодность и враждебность, равнодушие и безразличие в отношении достижений ребенка, в том числе и учебных.
2. Родители используют строгий стиль воспитания, заранее предполагая в ребенке дурные наклонности, которые следует сломать, подавляя волю ребенка. Предъявляют непомерно высокие требования к ребенку, не соответствующие его возможностям.
3. Стремление родителей знать все о ребенке, ограждение его от жизненных трудностей, равно как и ограничение постороннего влияния.
4. Подчиненное и зависимое положение в семье. У ребенка не формируется ощущение собственной ценности, он не доверяет окружающим его близким и целому миру и в результате оказывается психологически надломленным.



## Рекомендации родителям:

1. Развивайте у ребенка позитивное самовосприятие.
2. Создайте в своем доме атмосферу доверия, стимулируйте ребенка, чтобы он говорил вам о своих проблемах, выражал свои чувства, выслушайте его, проявите сочувствие.
3. Принимайте ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая воли чувству неудовлетворенности и желанию сию же минуту изменить ребенка.
4. Не доверяйте чужому мнению о вашем ребенке.
5. Хвалите ребенка за конкретные поступки, а не «вообще».
6. Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.
7. Изменяйте не ребенка, а его поведение. Следует дать понять, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется. Можно сказать ребенку: «Мы любим тебя всегда, что бы ты ни делал, но иногда нам бывает трудно не сердиться (обижаться) на тебя!».
8. Понижайте тревожность всеми возможными способами.
9. Обучайте ребенка навыкам общения.
10. Не позволяйте никому насмехаться над ребенком.
11. Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами (если ему так кажется). Обязательно в нем есть много хорошего найдите сильные стороны личности ребенка и помогите ему самому их обнаружить.
12. Научите ребенка пользоваться достоинствами, не зацикливаясь на недостатках.
13. Ребенку можно предложить самовыразиться в какой-то роли. Например, мысленно превратиться в другого человека, поговорить чужим голосом, придумать ситуации и проиграть поступки, не свойственные ребенку.
14. Не воспитывайте ребенка пассивным и зависимым от вас. Пусть он выражает несогласие с вами и вообще свое мнение.
15. Воспитывайте в ребенке ответственность за свои поступки и принятие решений.
16. Научите ребенка спокойно относиться к своим ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.
17. Самое главное: проявляйте к ребенку любовь с помощью телесных контактов. Например, погладьте ребенка по голове, обнимите, посадите на колени.

Спокойные, уверенные в себе родители, не ждущие от ребенка моментальных сверх достижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, - вот залог развития у ребенка уверенности в своих силах и позитивной самооценки.



# Проявления родительской любви



Ребенок это цветок, а питает его любовь родителей. Ребенок не чувствующий родительской любви, напоминает слабенький росток или колючий кустарник в пустыне.

## ■ **Признаки:**

1. Прикосновения.
2. Слова поощрения.
3. Подарки.
4. Время.
5. Помощь.

## → **Причины:**

1. Проявление сердечной привязанности к своим детям.
2. Желание показать искреннюю, безоговорочную любовь.
3. Принятие ребенка таким, каков он есть.

## → **Рекомендации родителям:**

Для доказательства родительской любви используйте все способы, которыми можно ее проявить:

1. **Прикосновения** - иногда, вместо слов: «Я тебя люблю» - достаточно просто прикоснуться к человеку. Детям необходима ласка, причем ласка одинаково нужна и мальчикам и девочкам. В зависимости от возраста и ситуации формы прикосновений могут быть разными: можно ребенка поцеловать, обнять, поправить волосы, погладить по голове, дотронуться до плеча, похлопать по спине, прибавить несколько одобряющих слов.

2. **Слова поощрения** это похвала, благодарность, ласковая поддержка, ободряющие слова, выражающие любовь и заботу. Они дают ребенку уверенность в себе, помогают почувствовать в себе собственную значимость:

✓ постараитесь хвалить ребенка хотя бы 3 раза в день;  
✓ хвалите за конкретный поступок, а не «вообще». «Мне нравится, как аккуратно ты положила носочки в шкаф», а не «Хорошая девочка!»;  
✓ хвалите за усилия, а не то, как получилось. Дети, которых хвалят за конкретное усилие сделать что-то, скорее всего, повторят его;

признавайте сильные стороны ребенка и хвалите его за них, а не фиксируйте внимание на его слабостях. Предоставьте ребенку как можно больше возможностей добиваться успеха в том, что ему нравится и что у него получается, - это поможет ему приобрести уверенность в себе.

3. **Время**. Проводите время вместе, отдавайте ребенку все внимание целиком:  
✓ беседы, совместные чтения, прогулки, семейные обеды помогут ребенку чувствовать себя любимым и желанным. Если у Вас не один ребенок, необходимо найти время на каждого. Это не легко, но возможно;  
✓ когда Вы вместе старайтесь чаще смотреть в глаза ребенку. Добрый, заботливый взгляд поможет донести до сердца ребенка Вашу любовь.

4. **Подарки**. Говорить только на «языке подарков» нельзя, необходимо сочетать его с остальными способами. Когда ребенок смотрит на подарок, он понимает, что его любят. Ему не так уж важно дорогая это вещь или бесполезна. Главное - Вы подумали о нем.

5. **Помощь**. Помогать ребенку не значит полностью обслуживать его: постараитесь услышать просьбы и ответить на них; делайте за ребенка только то, чего он сам делать еще не может; помогайте ребенку с радостью, старайтесь от всей души и его душа тоже наполнится любовью.



# Скрытый вред телевизионного экрана

## ■ Признаки:

1. Переутомление.
2. Отставание в развитии речи.
3. Неспособность к самоутглублению, к концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности делом - "дефицит концентрации".
4. Трудности в восприятии информации на слух.
5. Пассивность восприятия информации.
6. Резкое снижение фантазии и творческой активности ребенка.
7. Риск возникновения телевизионной зависимости.
8. Повышение детской жестокости и агрессивности.



## Рекомендации родителям:

1. Предоставлять свободный доступ к информационной технике можно только за пределами дошкольного возраста (после 6-7 лет).
2. Ограничить время, в течение которого ребенок сидит у телевизора. Допустимый максимум для ребенка 7-9 лет - 2 часа в сутки.
3. Компьютерные игры можно вводить только после того, когда ребенок освоит традиционные виды детской деятельности.
4. Чтобы уменьшить негативное влияние телевизора на здоровье и психическое развитие, следует соблюдать несколько простых правил:
  - ✓ Желательно каждые 40-60 минут делать перерывы минут на 10.
  - ✓ Нельзя смотреть телевизор, сидя близко к экрану. Расстояние до экрана должно быть не менее 2,5-3 метров.
  - ✓ Нельзя смотреть телевизор в темной комнате.
  - ✓ Если у ребенка уже снижено зрение и он носит очки, не позволяйте ему смотреть телевизор без очков. Это приведет к дальнейшему прогрессированию нарушения.
  - ✓ Никогда не предлагайте ребенку телевизор вместо себя.
  - ✓ Не приучайте ребенка прибегать к телевизору как к способу утешения в случае неудач.
  - ✓ Не превращайте телевизор в участника семейных ритуалов. Совершенно необязательно завтракать, обедать и ужинать перед телевизором. Лучше посвятите это время общению между собой.
  - ✓ Не разрешайте ребенку смотреть все подряд. Лучше заранее, посмотрев программу, определитесь, какие передачи ребенок может посмотреть один, какие вы посмотрите вместе, а от каких лучше воздержаться.
  - ✓ Если ребенку захочется посмотреть те самые ужастики, которые вы не разрешаете. Посмотрите их вместе с ребенком и обязательно обсудите увиденное.
  - ✓ Приучайте ребенка относиться к увиденному критично. Анализируйте происходящее на экране телевизора, комментируйте. Ребенок должен понять, что далеко не все стоит принимать за чистую монету.

✓ Высказывайте свою точку зрения о том, что из увиденного «хорошо», а что «плохо». Давайте оценку с точки зрения норм нравственности и морали, чтобы у ребенка не сложилось впечатление, что именно так и должны поступать в реальной жизни люди.



# Страхи



## **Признаки:**

1. Вегетативные реакции (покраснение, побледнение лица, резкое учащение сердцебиения, усиление потоотделения)
2. Напряжение в мышцах, соответствующая мимика
3. Двигательная активность или заторможенность (замирает).
4. Громкие крики, потеря речевых навыков, заикание.
5. Навязчивые движения.
6. Непроизвольное мочеиспускание
7. Боязнь всего нового и незнакомого; неуверенность в своих силах и возможностях;
8. Напряженность, ощущение беспокойства.

## **Причины:**

1. Эмоциональная чувствительность, впечатлительность ребенка.
2. Страх несоответствия родительским ожиданиям.
3. Травмирующий личный опыт.
4. Нереализованные угрозы родителей.
5. Трансляция страхов от родителей к детям.
6. Чрезмерная родительская опека.
7. Безразличие и невнимание к ребенку.
8. Неблагополучная обстановка в семье (конфликты, развод, неполная семья).

## **Рекомендации родителям:**

1. Взаимопонимание родителей и ребенка.
2. Единые правила поведения взрослых в доме.
3. Никогда не следует пугать ребенка ради послушания ничем и никем.
4. Никогда не стыдите ребенка за испытываемый страх.
5. Никогда не оставляйте ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего.
6. Страйтесь подготавливать ребенка к предстоящим событиям.
7. Попросите ребенка нарисовать свой страх, но не следует заставлять рисовать насильно.
8. Если ребенок согласился и нарисовал свой страх, следует обсудить его с ребенком. Чем больше ребенок будет говорить о своих чувствах, тем лучше (чем больше он говорит, тем меньше боится).
9. Повышайте самооценку ребенка, поддерживайте успешные для него виды деятельности, например, доверяйте ребенку такие дела, как ответ на телефонный звонок, мытье посуды и т.д., а потом хвалите и благодарите ребенка за выполненное задание и радуйтесь, что в доме есть такой помощник или помощница. На неудачах внимание не заостряйте.
10. Предоставляйте ребенку свободу, в том числе и свободу принятия решений.
11. Принимайте и любите ребенка таким, каким он есть, со всеми его недостатками и несовершенствами.



# Стресс



Стресс – состояние чрезмерно сильного и длительного психологического и физического напряжения, вызванного эмоциональными перегрузками.

## ■ **Признаки:**

1. Частая смена настроения.
2. Проблемы с концентрацией внимания.
3. Повышенный страх.
4. Молчаливость и замкнутость, избегание друзей.
5. Раздражительность, вспышки ярости.
6. Появление вредных привычек: сосание пальца, грызение ногтей и т.д.
7. Ребенок приобретает первые привычки и навязчивые состояния: судорожный тик, мигание, дерганье, наматывание волос на пальцы.

## → **Причины:**

1. Неблагополучная обстановка в семье (конфликты, развод и т.п.).
2. Завышенные требования к ребенку, не соответствующие его возможностям.
3. Эмоциональное перенапряжение.

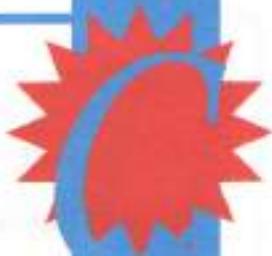
## ■ **Рекомендации родителям:**

1. Попробуйте увидеть ситуацию с точки зрения ребенка, и постарайтесь понять, что у него вызывает беспокойство.
2. Предоставьте ребенку возможность рассказать о том, что его беспокоит.
3. Подготавливайте ребенка к неожиданностям.
4. Не требуйте от ребенка только отличного поведения и высоких оценок.
5. Протяните руку помощи.
6. Продемонстрируйте свой метод контроля над стрессом.
7. Установите определенные пределы внешкольным занятиям. Следует помочь ребенку заниматься вещами, доставляющими ему удовольствие.
8. Укрепите в ребенке чувство уверенности. Поощряйте ребенка, когда он занимается деятельностью, в которой может добиться успеха. Само занятие может быть несложным, важно, чтобы оно ценилось, и за успех в нем ребенок получал похвалу родителей.
9. Попробуйте включать воображение. Ребенка можно научить пользоваться воображением для расслабления. Пусть ребенок сядет или ляжет на удобное для него место. Затем попросите его закрыть глаза, глубоко и ритмично дышать, воображая, что он находится в спокойном и мирном окружении.
10. Помогая, ребенку избавиться от нервного, не обращайте на него внимания. Если вы упомяните об этом, то просто усиливите его беспокойство. Нервный тик – это способ сообщить вам о внутренних чувствах ребенка. После того, как родители поймут эти чувства, тик часто исчезает.

11. Демонстрируйте ребенку свою любовь. Ребенку нужно знать, что родители его любят, вне зависимости от того, насколько успешно он проявляет себя в учебе или на спортивной площадке. Родители могут колоссально уменьшить беспокойство своего ребенка, просто сказав: «Ты молодец, неважно, что случится».



# Строптивость или «Да ну!»



## ■ **Признаки:**

1. Ребенок отказывается делать то, что без колебаний делал раньше:

- / не хочет идти на прогулку, а потом не хочет возвращаться;
- / не хочет чистить зубы или чистит их долго;
- / не хочет надевать свою пижаму, требует другую;
- / вместо чая требует кофе, кефир, сок, компот или молоко;
- / Отказывается во время идти спать.

2. Ребенок непросто пытается настоять на своем, он еще недоволен тем, что ему предлагают другие.

## → **Причины:**

- / Протест против образа жизни, против порядков, которые существуют.

## ■ **Рекомендации родителям:**

1. Помогите ребенку научиться чувствовать, переживать, понимать свои желания и потребности.
2. Поддерживайте эмоциональное общение с ребенком.
3. Позвольте ребенку самому принять решение, если оно не вредит его здоровью.
4. Воспитывайте у ребенка способность иметь собственное мнение, отвоевывать собственной жизненное пространство.
5. Уважайте желания вашего ребенка.
6. Будьте доброжелательны, терпеливы, тактичны (деликатны), оставив неуместные насмешки и иронию.



# ТИХОНИ



## ■ Признаки:

1. С трудом вступает в контакт с детьми.
2. Нерасторопный и неуклюжий.
3. Не участвует в шумных и активных играх.
4. Тихий, добрый, мягкий, открыт и доверчивый ребенок.
5. К чужим людям относится, насторожено, может испугать незнакомого взрослого или сверстника, не захочет с ними разговаривать или играть.
6. Долго медленно засыпает, плохо просыпается, долго не может подняться.
7. Любит уединяться, чтобы поразмышлять.
8. Слишком рассудителен, а медлительность и грусть придают ему свойство «маленького взрослого».
9. Быстро устает.
10. Если расстроится, будет плакать горько и очень долго, а потом еще долго будет вспоминать обиду.
11. Характерны низкая активность идержанность, неяркое проявление чувств и тихая речь, эмоциональная ранимость, замкнутость и отчужденность, тревожность и неуверенность в себе.
12. Свойственны высокая чувствительность к допущенным ими ошибкам и высокий уровень самоконтроля.

## → Причины:

- ❑ особенности нервной системы (это маленькие меланхолики);
- ❑ условия воспитания и роста: причина медлительности ребенка.

## ❑ Рекомендации родителям:

1. Главное щадящий режим и принцип постепенности.
2. Не подшучивайте над ребенком, не подчеркивайте его недостатки – это может закрепить неуверенность в своих силах.
3. Не скучите на похвалу, говорите мягко, но уверенно.
4. Развивайте стремление к активности, умение преодолевать трудности.
5. Помогайте ребенку одерживать маленькие победы над своей застенчивостью: заговорить первым, сделать покупку, найти нужный дом.
6. Предоставьте ребенку самостоятельность, не спешите все решать и делать за него.
7. Учите ребенка рассказывать о своих чувствах.
8. Помогите ребенку найти друзей, преодолеть робость, неуверенность в себе, излишнюю тревожность.
9. Не проявляйте чрезмерную строгость, требовательность, не наказывайте и не повышайте голос – это может вызвать слезы, замкнутость, переживания.



# Тревожность



## Признаки:

1. Недостаток внимания со стороны родителей.
2. Проявление не любви к ребенку, формирование у него беззащитности, безнадежности и отсутствие опоры в близком окружении.
3. Неблагополучная обстановка в семье (конфликты родителей, развод).

## ↗ Причины:

1. Страх перед всем новым, незнакомым, непривычным.
2. Повышенная возбудимость, напряженность, скованность.
3. Нарушение сна, беспокойство, рассеянность.
4. Неуверенность в себе, заниженная самооценка.
5. Повышенная утомляемость.
6. Множество неудачных движений и жестов.
7. Ожидание неприятностей, неудач, неодобрения старших.
8. Исполнительность, развитое чувство ответственности.
9. Безынициативность, пассивность, робость.
10. Склонность помнить скорее плохое, чем хорошее.

## Рекомендации родителям:

- ✓ ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина);
- ✓ чаще обращайтесь к ребенку по имени;
- ✓ не сравнивайте ребенка с окружающими;
- ✓ откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка;
- ✓ не требуйте от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет);
- ✓ старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний;
- ✓ будьте единодушны и последовательны в своих действиях, поощряя и наказывая его;
- ✓ не предъявляйте к ребенку завышенных требований;
- ✓ демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
- ✓ способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что;
- ✓ доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Нетревожный ребенок обычно слишком беззаботен, требует от взрослых неусыпного контроля. Такой «смелчак» постоянно экспериментирует со всем, что оказалось под рукой. Он не учится на собственных ошибках, моментально забывает о предостережениях, былых нападениях, ожогах, травмах и неудачах. Он безогляден и безудержен, самоуверен и бесцеремонен.

Если тревожности нет вообще или она низкая - необходимо учить навыкам самоконтроля, проявляя собственное терпение.



# Упрямство, или «Я» так хочу!



## ■ Признаки:

1. Ребенок настаивает на чем-то, не потому что ему очень хочется, а только потому, что он это потребовал.
2. Ребенок настаивает на том, что ему не так уж и хочется, или совсем не хочется или давно расхотелось.
3. Черты личности упрямого ребенка:

- ✓ Высокое самомнение;
- ✓ Недоверие к окружающим;
- ✓ Завышенный уровень желаний;
- ✓ Неумение видеть и понимать свои ошибки;
- ✓ Неспособность перестраиваться;
- ✓ Нежелание искать пути в достижении своих целей;
- ✓ Безразличие к другим.

## → Причины:

1. Проявление потребности в самоутверждении.
2. Нарушение привычного ритма жизни.
3. Упрямство родителей (отсутствует определенная гибкость требований в воспитании). Для родителей существуют принципы и практики, не существует отступлений от принципов.
4. Высокая тревожность ребенка, его переживания по поводу из без повода за свои успехи и достижения.
5. Избалованность ребенка, которого слепо обожают.
6. Авторитарность родителей.

## ■ Рекомендации родителям:

1. Предъявляйте разумные требования к ребенку.
2. Не будьте слишком властны по отношению к ребенку.
3. Не относитесь к ребенку предвзято.
4. Не соглашайтесь с ребенком только ради того, чтобы он от вас «отстал».
5. Чаще ставьте себя на место ребенка и смотрите на мир «его глазами».
6. Не забывайте хвалить ребенка, когда он этого заслуживает.
7. Никогда не используйте силовых методов, не показывайте своего морального и физического превосходства - таким образом, вы разовьете у ребенка комплекс неполноценности.
8. Предоставляйте ребенку право выбора!
9. Постарайтесь, чтобы ребенок начал более благожелательно относится к тому, что должен делать и что обычно делает столь неохотно.
10. Обязанности, против которых ребенок восстает, обычно столь скучны сами по себе, что нам трудно сделать их привлекательными. Ребенок, негодяя, восстает против них, открыто выражает свое неудовольствие. Крича на него и подгоняя, мы только добавляем еще одну порцию неудовольствия.
11. Отличайте непроизвольный взрыв чувств от «спектакля» упрямства, который устраивают дети, поняв, что таким образом можно привлечь к себе внимание взрослого, добиться того, чего более простыми средствами не получишь.
12. Не искореняйте упрямство, а превращайте его в настойчивость.
13. Помогите ребенку усвоить слова «надо» и «нельзя».

