

**Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Отдел Управления образования Исполнительного комитета  
муниципального образования города Казани  
по Ново-Савиновскому району  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №7»**

**С.В. Изотова**

**ВАШ РЕБЕНОК ПОШЕЛ В ШКОЛУ...  
(рекомендации для заботливых родителей)**



**Казань – 2018**

**Составитель:**

**С.В. Изотова** – педагог-психолог Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия №7» Ново-Савиновского района г.Казани

**Рецензент:**

**Л.П. Кочнева** - директор высшей категории гимназии №7, Заслуженный учитель РТ, к.п.н., Почетный гражданин г.Казани.

*Начало учебы в школе – чрезвычайно ответственный момент, как для самого ребенка, так и для его родителей. Чтобы ваши усилия были эффективными, воспользуйтесь советами психолога. В данный сборник вошли материалы из различных источников, которые, на взгляд составителя, помогут родителям облегчить процесс адаптации ребенка к условиям гимназии.*

## 14. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. А. Баркан «Практическая психология для родителей или как научиться понимать своих детей»
2. Т. Шишова «Страхи – это серьезно»
3. Т. Шишова «Застенчивый невидимка»
4. Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком Как?»
5. Н. И. Гуткина «Психологическая готовность к школе»
6. Т.В. Громова «Сказочная подготовка к настоящей школе»
7. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева « Игры в сказкотерапии»
8. М.М. Безруких «Дети с СДВГ: причины, диагностика, комплексная помощь»
9. М.М. Безруких «Леворукий ребенок в школе и дома»
10. М.М. Безруких «Трудности обучения в начальной школе. Причины, диагностика, комплексная помощь»
11. А.Н. Захаров «Дневные и ночные страхи у детей»
12. А.Н. Захаров «Происхождение детских неврозов и психотерапия»
13. В. А. Крутецкий «Психологические особенности младшего школьника»
14. А. Матвеева, И. Выбойщик, Д. Мякушкин «Практическая психология для родителей или Что я могу узнать о своем ребенке»
15. Журнал «Семья и школа»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Психологическая готовность к школьному обучению.....4 стр.
2. Состояние здоровья детей 6-7 лет.....6 стр.
3. Рост и развитие детей 6-7 лет.....7 стр.
4. Психические и психофизиологические особенности детей 6-7 лет.....8 стр.
5. Формирование отношения к школе.....9 стр.
6. Как помочь ребенку адаптироваться к школе.....13 стр.
7. О неврозах детей начальной школы.....18 стр.
8. Ребенка нужно любить.....22 стр.
9. Единственный ребенок в семье умнее?.....24 стр.
10. Кодекс родителя.....25 стр.
11. Памятка родителю... от ребенка.....26 стр.
12. Дети учатся жить у жизни.....28 стр.
13. Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком.....29 стр.
14. Как надо вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх.....32 стр.
15. Как надо вести себя родителям с гиперактивным ребенком.....39 стр.
16. Как надо вести себя родителям с агрессивным ребенком.....42 стр.
17. Как надо вести себя родителям с ребенком, страдающим энурезом.....43 стр.
18. Как надо вести себя родителям с ребенком – левшой.....44 стр.
19. Как надо вести себя родителям с ребенком, который не хочет спать.....45 стр.
20. Как эффективно общаться с ребенком.....48 стр.
21. Особенности воспитания в неполной семье.....51 стр.
22. Обращение к родителям.....53 стр.
23. Литература для родителей.....54 стр.

## 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

Переход от дошкольного детства к школьному характеризуется решительным изменением места ребенка в системе доступных ему отношений и всего образа жизни. Положение школьника создает особую моральную направленность личности ребенка. Для него *учение* не просто деятельность по усвоению знаний и не только способ подготовки себя к будущему, оно *осознается и переживается ребенком как его собственная трудовая обязанность*, как его участие в повседневной жизни общества.

*Готовность ребенка к школьному обучению напрямую связана с готовностью родителей к тому, что ребенок идет в школу.* В это время все проблемы ребенка выплывают наружу: например, это неумение ребенка все делать быстро и в соответствии с инструкциями педагога, подчиняться и управлять своим поведением, отсутствие самостоятельности, усидчивости, организованности и т.д., что, несомненно, негативно отражается на успеваемости и вызывает противоречие между желаниями родителей, способностями и возможностями ребенка.

Готовность ребенка к обучению в школе – «школьная зрелость» означает овладение умениями, знаниями, способностями, мотивацией, и другими необходимыми для освоения школьной программы личностными качествами и поведенческими характеристиками. В структуре психологической готовности принято выделять следующие компоненты:

### *Личностная готовность.*

Формирование у ребенка готовности к принятию новой социальной позиции – это положение школьника имеющего круг прав и обязанностей. Отношение ребенка к школе, к учебной деятельности, учителям, самому себе, а также определенный уровень мотивационной сферы, когда школа привлекает не внешней стороной (атрибуты школьной жизни – портфель, учебники, тетради и т.д.), а возможностью получать новые знания.

### *Интеллектуальная готовность.*

К тому времени, когда ребенок станет школьником, его общее развитие должно достичь определенного уровня. Речь идет о

## 13. УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ, ДЕДУШКИ И БАБУШКИ!

### Если:

- Вы стремитесь установить дружеские, доверительные отношения с детьми;
- Вы хотите вырастить счастливых, успешных детей;
- Вас беспокоят агрессивное поведение или вредные привычки Вашего ребенка;
- Ваша семья или лично Вы, попали в трудную жизненную ситуацию;
- Вам трудно понять своего ребенка;
- Вы хотите сгладить последствия развода для ребенка и для себя;
- Вы не можете справиться с возникшими чувствами напряжения, беспокойства, страха, вины, одиночества и это отражается на детях;
- У Вас опустились руки, и Вы находитесь в состоянии депрессии;
- Вашу семью постигла беда – потеряли близкого человека, подверглись насилию;
- Вас не устраивает психологический климат в семье и т.д.

Я готова помочь Вам справиться с этими и другими проблемами.

Анонимность и конфиденциальность информации гарантирую.

Прием осуществляется по субботам, записаться на консультацию можно в кабинете психолога.

*С уважением, психолог Изотова Светлана Витальевна.*

2. Страх остаться брошенным: если мама и папа бросили друг друга, то могут бросить и его.
3. Он боится, что, став взрослым, повторит судьбу родителей.
4. Боится насмешек товарищей и жалости взрослых.

**Что он чувствует:**

1. Он чувствует себя виноватым в разводе: «Раз папа уходит от нас, значит я плохой».
2. Он тоскует по прошлой жизни в полной семье.
3. Он чувствует себя обязанным помирить родителей во что бы то ни стало.
4. Его раздражают перемены в «освободившемся» родителе.

**Что нужно обсудить с ребенком в первую очередь:**

1. Что изменится в его жизни?
2. Как он относится к происходящему?
3. Какие перемены происходят в жизни родителей?
4. Что он хотел бы изменить?
5. Что вызывает у него недовольство и раздражение?

**Родителям предлагается заключить «мирный договор» в интересах ребенка:**

1. В присутствии ребенка нельзя негативно обсуждать бывшего супруга.
2. Никому из родителей нельзя использовать ребенка как шпиона, узнавая подробности жизни бывшего супруга.
3. Те родственники, с которыми ребенку пришлось расстаться, должны, так или иначе, присутствовать в жизни ребенка.
4. Ребенок не должен присутствовать «на ринге», во время выяснения отношений, по возможности не должен слышать взаимных упреков и обвинений.

имеющихся у него запасах знаний и представлений, а так же умений действовать во внутреннем плане, или иными словами производить некоторые действия в уме. Интеллектуальная готовность предполагает формирование у ребенка начальных умений в области учебной деятельности, в частности, определенный уровень словарного запаса, кругозора, специальных умений (прежде всего, обобщать и дифференцировать в соответствующих категориях предметы и явления окружающего мира), развитие познавательных процессов (память, внимание, мышление), умение выделять учебную задачу, превращать ее в самостоятельную цель деятельности.

**3. Социально-психологическая готовность.**

Формирование качеств, благодаря которым ребенок мог бы общаться с другими детьми, учителем. Ребенок приходит в школу, класс, в которых дети заняты общим делом и ему необходимо обладать достаточно гибкими способами установления взаимоотношений с другими детьми, необходимы умения войти в детское общество, действовать совместно с другими, умение уступать и защищаться. Данный компонент предполагает развитие у детей потребности в общении с другими, умение подчиняться интересам и обычаям детской группы.

**4. Эмоционально-волевая готовность.**

Будущему школьнику необходимо уметь управлять своим поведением, познавательной деятельностью. Должна быть достигнута сравнительно хорошая эмоциональная устойчивость, на фоне которой и возможно развитие и протекание учебной деятельности. Эмоционально-волевая готовность считается сформированной, если ребенок умеет ставить цель, принимать решение, намечать план действия, прилагать усилия к его реализации, преодолевать препятствия. У него формируется произвольность психических процессов – умение произвольно управлять собой.

У ребенка дошкольного возраста яркое восприятие, легко переключаемое внимание и хорошая память, но произвольно управлять ими он еще как следует, не умеет. Он может запомнить надолго и в деталях какое-то событие, если оно чем-то привлекло его внимание. Но сосредоточиться сколько-нибудь длительное время на том, что не вызывает у него непосредственного интереса

ему трудно. А между тем это умение необходимо выработать к моменту поступления в школу. Равно как и умение более широкого плана – делать не только то, что тебе хочется, но и то, что надо.

В период от шести до семи лет готовность организма ребенка к обучению нарастает с каждым полугодием. Детей, функционально не готовых к школе, среди шестилетних в 2,5 раза больше, чем среди семилетних.

## 2. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Наиболее выраженные изменения в состоянии здоровья прослеживаются в течение первого полугодия в период адаптации (привыкания) организма ребенка к систематическому обучению.

Для ребенка трудности этого периода (адаптации) проявляются чаще всего в ухудшении наиболее чувствительных параметров: сердечно-сосудистой, бронхо-легочной систем, желудочно-кишечного тракта и особенно, нервно-психической сферы.

Изменения показателей состояния здоровья в период адаптации во многом зависят от исходного уровня, то есть того состояния, с которым ребенок поступил в первый класс.

Изменения в состоянии здоровья в период адаптации проявляются в:

- снижении массы тела;
- нарастании астено-невротических реакций (быстрая утомляемость, нежелание что-либо делать, потливость, головокружение, тошнота и др.);
- снижении гемоглобина крови;
- ухудшении нервно-психического здоровья: головные боли, головокружение, снижение аппетита, нарушение сна и др.;
- падении общего мышечного тонуса, что приводит к нарушению осанки.

Изменения в поведении ребенка:

- появляется раздражительность;
- чрезмерное возбуждение;
- вялость;
- отказ от выполнения деятельности.

4. У всех дети как дети, а ты у меня ....
5. Ты мой (я) помощник (ца).
6. Вечно у тебя все не так!
7. Сколько раз тебе повторять!
8. Какой(ая) ты сообразительный (ая).
9. Чтобы я больше не видел(а) твоих друзей.
10. Как ты считаешь?
11. Ты полностью распустился(сь).
12. Познакомь меня со своими друзьями.
13. Я тебе обязательно помогу, не переживай.
14. Меня не интересует, что ты хочешь.

Если вы употребляете выражения – 1,2,5,8,10,12,13 – то начислите 1 балл. Если вы употребляете выражения – 3,4,6,7,9,11,14 – то начислите 2 балла. Подсчитайте общую сумму баллов.

**7-8 баллов.** Между вами и вашим ребенком царит полное взаимопонимание. Вы не злоупотребляете чрезмерной строгостью.

**9-10 баллов.** Ваше настроение в общении с ребенком носит непоследовательный характер и больше зависит от случайных обстоятельств.

**11-12 баллов.** Вы недостаточно внимательны к ребенку, возможно, часто подавляете его свободу.

**13-14 баллов.** Вы слишком авторитарны. Между вами и ребенком часто возникает раздражение. Будьте более гибкими в отношениях со своим ребенком.

## 12. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В НЕПОЛНОЙ СЕМЬЕ

Даже в благополучной семье у ребенка должны складываться реалистичные представления о семейной жизни. Он должен знать, что людям приходится приспосабливаться друг к другу, и это приспособление не всегда идет легко. А если это не удается, и жизнь становится мучением для всех – они имеют право разойтись, чтобы попробовать построить более счастливую жизнь.

**Чего ребенок боится:**

1. Пережив потерю одного из родителей, он боится потерять и другого.

собой. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

- наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем, делая ему плохо;
- расширять «зону радости» – это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком;
- бывать (читать, играть, заниматься) вместе;
- не требовать от ребенка невозможного или трудно выполнимого;
- чтобы избежать излишних конфликтов, соразмерять возможности ребенка;
- не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется;
- помогать когда просит;
- поддерживать успехи;
- обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день;
- использовать в повседневном общении приветливые фразы, например:
  - мне хорошо с тобой;
  - я рада тебя видеть;
  - хорошо, что ты пришел;
  - мне нравится, как ты ...;
  - я по тебе соскучилась;
  - давай (посидим, поделаем ..) вместе;
  - ты, конечно, справишься;
  - как хорошо, что ты у нас есть;
  - ты мой хороший.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые хоть и случаются, но вполне преодолимы!

### **Тест «Какой я родитель»**

Характер взаимоотношений родителей с ребенком оказывает существенное влияние на его успешность в обучении. Оцените особенности вашего общения. Часто ли вы употребляете такие по смыслу выражения?

1. Какой(ая) ты у меня молодец (умница)?
2. Ты способный(ая), у тебя все получается.
3. Ты невыносим (ая).

Пристальное внимание необходимо уделять охране зрения детей. Значение зрения в психическом развитии ребенка уникально. Нарушения зрения вызывают у детей большие затруднения в познании окружающего мира, огромные трудности при освоении чтения, письма и счета, сужают социальные контакты, ограничивая возможность заниматься многими видами деятельности.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ проводить упражнения для глаз, для мелких мышц кистей рук, мышц шеи, спины в течение дня.

### **3. РОСТ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

Развитие ребенка – это состояние непрерывного изменения, обновления, появления новых клеток, функций, видов деятельности. Это поступательный процесс, при котором неизбежно и закономерно простые количественные изменения ведут к коренным качественным. Для ребенка важны каждые полгода.

К семи годам позвоночник ребенка еще гибок и податлив, процесс окостенения еще не завершен. Это важно учитывать при продолжительности статической нагрузки (сидением за столом, партой), при правильном подборе мебели, правильной посадке при выполнении работы на рабочем месте.

Мелкие мышцы кисти еще не достаточно развиты. В сочетании с неполным окостенением костей запястья это создает трудности во время обучения детей письму. У детей быстро устают пальцы, появляется напряжение в мышцах кисти, предплечья, что отражается на почерке.

Особенности развития мышц и тканей сердца и легких представляет благоприятную почву для развития различных инфекций, а продолжительные физические напряжения, сильные эмоции ведут к быстрому нарушению ритма дыхательных движений, резкому увеличению их частоты.

Недостаточно развиты глазодвигательные мышцы, участвующие в движениях глазным яблоком, что приводит к таким проблемам, как «перескакивание» с одной строки на другую через буквы, слоги, слова.

К шести – семи годам ребенок в основном овладевает

артикуляцией, правильно произносит звуки.

#### 4. ПСИХИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Высшая нервная деятельность детей этого возраста характеризуется неустойчивостью, быстрой утомляемостью. Возбуждение в коре головного мозга не может долго концентрироваться, процессы внутреннего торможения развиты еще очень слабо. У детей этого возраста процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Поэтому проведение занятий или нагрузка должны строиться с учетом психофизиологических особенностей детей.

В возрасте 6-7 лет дети:

- осознают свое положение в обществе ровесников и взрослых, умеют общаться, проявляют интерес к другим людям;
- выполняют основные правила этического поведения и взаимодействия в игре и быту;
- умеют управлять своим поведением, знают границы дозволенного, выполняют требования взрослых;
- осведомлены о предметах окружающего мира, проявляют интерес к новым знаниям;
- имеют в словарном запасе от 3,5 до 7 тысяч слов;
- умеют правильно произносить звуки;
- различают геометрические фигуры, классифицируют фигуры по форме, цвету, размеру выделяют их в предметах окружающего мира;
- могут срисовывать простые геометрические фигуры, предметы, буквы, цифры;
- различают и воспроизводят не сложные ритмические рисунки, выполняют ритмические движения;
- однотипной деятельностью могут заниматься не более 10-12 минут;
- отличаются высокой функциональной истощаемостью нервных клеток коры головного мозга, следствием чего является малая устойчивость внимания, быстро развивающееся «охранительное возбуждение» - это проявляется в двигательном беспокойстве и отвлечении детей во время деятельности, требующей

- очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, это время принадлежит ребенку;
- суметь угадать и обозначить его чувство, используя приемы:
  - пересказ;
  - уточнение;
  - отражение чувств;
  - проговаривание подтекста;
  - резюмирование

#### «Привычные ответы» или что нам мешает активно слушать:

- приказы и команды;
- предупреждения, предостережения, угрозы;
- мораль, нравоучения, проповеди;
- советы, готовые решения;
- доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»;
- критика, выговоры, обвинения;
- похвала;
- обзывание, высмеивание;
- догадки, интерпретации;
- выспрашивание, расследование;
- сочувствие на словах, уговоры, увещания;
- отшучивание.

**Делиться своими чувствами.** Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите о СЕБЕ и о СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении. Используйте «Я-сообщения». («Мне не нравится ...», «Я огорчена ...» и т.д.)

#### Конструктивно разрешать конфликты:

- 1 шаг – прояснение конфликтной ситуации;
- 2 шаг – сбор предложений;
- 3 шаг – оценка предложений и выбор наиболее приемлемого;
- 4 шаг – детализация принятого решения;
- 5 шаг – выполнение решения, проверка.

**Дисциплина и правила.** Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Правил не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Правила должны быть согласованы взрослыми между



бездеятельное одиночество в постели для них тягостно. Ребёнку в этом случае поможет любимая игрушка, взятая с собой в кровать, тихий разговор с мамой или папой, спокойная музыка.

Порой родители, озабоченны «качественной» подготовкой ребёнка к будущей жизни, перегружают его день занятиями музыкой, спортом, дополнительной учёбой. Такая нагрузка, калейдоскоп событий и людей, невозможность расслабиться, приводит к перевозбуждению вечером, к капризам, протестам и нарушениям сна.

## 11. КАК ЭФФЕКТИВНО ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ

Как построить нормальные отношения с ребенком? Как жить в мире и согласии друг с другом? Можно ли поправить отношения, если они совсем зашли в тупик?

Безусловно можно. Что же для этого нужно делать?

**Безусловно принимать ребенка** - значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, и т.д., а просто так, просто за то, что он есть.

**Общаться с ребенком на «языке принятия»** - это значит:

- осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы не желательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания;
- оценивать поступок («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками»), но не личность («Ты жадный»);
- недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие его;
- говорить на временном языке («Сегодня у тебя это не получилось»), а не на постоянном («У тебя никогда ничего не получается»);
- невербальные проявления «Языка принятия» (улыбка, контакт глазами, жесты, интонация и т.д.)

**Активно слушать ребенка** – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, обозначая его чувства. При этом:

- очень важно повернуться к нему лицом, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне;
- если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы;

сосредоточенности;

- эмоционально реагируют на неуспехи и неудачи в своей деятельности, на замечания взрослых, критику своей деятельности;
- очень чувствительны к стилю общения и отношению взрослых к себе;
- объем памяти возрастает при активной эмоциональной подаче информации, осознанном восприятии и запоминании;
- дети чаще заинтересованы не содержанием занятия, а своим продвижением в нем, они с большим желанием занимаются тем, что у них лучше получается. Любое занятие можно сделать интересным для каждого ребенка, если дать почувствовать *ситуацию успеха*.

## 5. ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ШКОЛЕ

Начало обучения – это в некотором роде экзамен для всей семьи. В большинстве своем дети бывают морально и физически готовы к школе, как правило, с первого дня они осознают, что вступают в совершенно новый период жизни. Они чувствуют себя повзрослевшими, и им в голову не приходит, что можно пропустить занятия без уважительной причины, хотя совсем недавно, случалось, просили родителей не водить их в детский сад, оставить их дома. Такое отношение к школе у большинства детей появляется еще до того момента, как сами они становятся учениками.

В первую очередь, это влияние родителей и старших братьев и сестер, если таковые имеются, чьи положительные эмоции, связанные со временем проведенным в школе, передаются младшему в семье.

Для дошкольника школа – такой символ «взрослости», а детям обычно свойственно стремление как можно быстрее повзрослеть.

К шести годам у большинства детей появляется желание стать школьниками. Если же этого не произошло, значит, ранее в воспитании ребенка были допущены какие – либо просчеты и ошибки.

Какие мать или отец не хотят, чтобы их ребенок с

удовольствием ходил в школу и пользовался уважением и любовью не только педагогов, но и сверстников?

И каждый из них, опираясь на свой жизненный опыт, а также на знания, полученные из различных источников, старается не повторить своих и чужих ошибок, и как можно лучше воспитать собственных детей. Но зачастую происходит так, что одно упоминание о школе вызывает у ребенка нервную дрожь, и родители, конечно же, начинают выяснять причины такого поведения, как правило, находя их в плохих одноклассниках, в грубых учителях...

На самом деле, дорогие родители, все намного сложнее. То или иное поведение ребенка – лишь следствие взаимосвязанных друг с другом факторов. Врожденные особенности организма маленького человека, влияние сверстников, воспитательные воздействия – все это вместе взятое обязательно сказывается на том, каким ребенок видит окружающую его действительность и, в частности, как он к ней относится.

Случается, что ребенок не хочет идти в школу, поскольку он ее панически боится. Причина подобного отношения к школе, как правило – результат ошибок в воспитании.

Нередко к этому приводит запугивание детей школой, часто невольное. Родители говорят: «Ты же плохо считаешь, как ты будешь учиться?» Или «Вот в школе покажут, как себя надо вести». Они не задумываются, что тем самым пробуждают в детях боязнь школы и всего, что с ней связано.

Ближайшее окружение дошкольника и, в первую очередь, родители должны приложить максимум усилий для того, чтобы у ребенка не выработывался страх перед школой.

Большинство детей изначально не испытывают к школе каких-либо негативных эмоций. Но в последствии это отношение зачастую меняется, что объясняется многими причинами, в частности психической или физической неподготовленностью, строгой дисциплиной, неуспеваемостью, отсутствием контакта с одноклассниками или педагогами, личностной тревожностью, или же, влиянием взглядов близкого окружения ребенка.

Первоначальный этап пребывания в школе – серьезный и ответственный момент, когда очень важно не отбить у ребенка охоту к учению и общению. Дети далеко не всегда легко

картинок, описывающих эту процедуру. Ребенок может пометать их по мере выполнения.

**Если ребенок не пунктуальный** – то есть он очень трудно приспосабливается к любому режиму, так как его «внутренние часы» постоянно нарушают свой ход. Вы не можете усыпить не пунктуального ребенка, но можете настаивать на определенном времени отбоя. Постоянно неизменная и последовательная процедура сгладит для вашего ребенка отход ко сну.

**Если ребенок энергичный** – планируйте физические нагрузки днем, а не вечером. Легко заразиться энергией такого ребенка и бегать и играть вместе с ним весь вечер, но вам не удастся так измотать энергичного ребенка, чтобы он уснул. Он только пуще разойдется, а кончится всё бурными рыданиями.

Для такого ребенка время перед сном подходит больше для отвлекающих, успокаивающих занятий, которые способствуют расслаблению тела и души. Поддерживайте сотрудничество с ребенком в процедуре укладывания, подбадривайте и поощряйте его.

Однако, может случиться, что расстройства сна у ребенка носят *болезненный характер*. Внимание к состоянию ребенка при засыпании может это выявить и устранить причину. Если ваши родительские старания не приводят к успеху, и ребенок по-прежнему не засыпает, обратитесь к детскому психологу или психотерапевту. Он решит, можно ли обойтись только психологическим воздействием в виде бесед, игр, тренингов, внушающих спокойствие и душевное равновесие или требуется медикаментозное лечение.

Обратите внимание на традиции своей семьи. Постарайтесь, чтобы ваши требования к ребенку не противоречили им. Например, если у вас принято ложиться спать за полночь, а вечер семьи заполнен активной деятельностью и общением, и ребенку это известно, он будет сопротивляться укладыванию. Придется или сменить традицию или согласиться с тем, что малыш засыпает вместе со всеми.

Если, пока ребенок был мал, он засыпал в вашей постели, приготовьтесь преодолеть его сопротивление, когда начнете приучать его спать в собственной кровати.

Некоторым детям трудно лечь спать, потому, что

Беда в том, что они часто противоречат друг другу.

Не ищите универсальных рецептов, как уложить ребёнка спать, - их просто не существует. Разные дети, разные семьи и разные правила воспитания требуют и разных подходов к решению проблемы.

Приглядитесь к ребёнку, постарайтесь понять его и помочь – затрата вашего времени и сил окупится его хорошим настроением днём и более гармоничным развитием.

**Если ребёнок эмоциональный** – ему нужно помочь остаться спокойным во время отхода ко сну. Сделайте вечернее время приятной порой суток для себя и для него, побудьте с ним рядом, поговорите, почитайте ему что-то мирное и спокойное, можете заняться шитьём или вязанием, сидя с ребёнком рядом. Если же попытаетесь уйти в кухню и заняться чем-то своим, придётся загонять ребёнка в кровать и кричать на него. Чем расстраиваться, подготовьтесь, настройтесь и соответственно спланируйте свой день.

**Если ребёнок чувствительный** – помните, что для него решающее значение имеет спокойная и уютная обстановка вечером. Чтобы уснуть, ему надо избавиться от шумов, света и даже запахов. Если ребёнок любит свет ночника, выберите слабую лампочку. Чувствительному ребёнку надо объяснить, что, когда он не может уснуть, ничего страшного с ним не происходит – если он просто тихо полежит, всё будет в порядке, и он уснёт.

**Если ребёнок впечатлительный** – помогите ему услышать ваши указания, не перечисляйте сразу длинный список: перестань играть, убери игрушки, почисти зубы и т.п. Лучше всего дети слушают, если заинтересованы слушать. Сделайте отход ко сну приятной порой для ребёнка. Ласково разговаривайте, обнимайте его, поглаживайте, делайте ещё что-то, что он любит, тогда он будет ждать этого времени.

**Если ребёнок медленно приспосабливается** - дайте ему достаточно времени. Ждите, что уйдёт не меньше часа, и вы не будете разочарованы. Придерживайтесь правила: «Когда ваш ребёнок знает, что он будет делать в следующий момент привычного ему процесса укладывания, ему легче перестраиваться из состояния бодрствования и легче соответствовать вашим требованиям». При желании можно нарисовать таблицу или серию

«вживаются» в новые условия. Выделяют три уровня адаптации к школе:

### **1 уровень привыкания «Высокий»**

- относительно легко воспринимает учебный материал;
- выполняет требования учителей, внимательно слушает объяснения;
- всегда готовится ко всем урокам;
- дружелюбен с одноклассниками.

### **2 уровень привыкания «Средний»**

- посещение школы не вызывает у первоклассника каких-то отрицательных переживаний;
- понимает учебный материал (если учитель объясняет его подробно и наглядно);
- при самостоятельном выполнении заданий прилежен и усидчив, только тогда, когда занят чем-то для него интересным;
- общается и дружит со многими одноклассниками.

### **3 уровень привыкания «Низкий»**

- негативно относится к школе;
- жалуется на нездоровье, у него часто подавленное настроение;
- объясняемый учителем материал воспринимает фрагментарно, а при выполнении самостоятельных и домашних заданий не проявляет интереса, делает их с большой неохотой;
- необходимы постоянный контроль и напоминания со стороны педагогов и родителей;
- пассивен и не имеет близких друзей.

**ВНИМАНИЕ!** В этом случае ребенку необходима экстренная помощь.

Чтобы ребенок чувствовал себя в школе комфортно, он должен быть в первую очередь психологически подготовленным к своему новому статусу.

В противном случае даже при наличии у него необходимого запаса знаний и умений он будет внутренне бояться идти в школу. При большой наполняемости классов учителя не в состоянии приспособиться к нуждам и уровню развития каждого ученика. А если ребенок с самого начала обучения не приучен ограничивать свои желания и преодолевать трудности, и поскольку школа требует постоянных усилий, то у ребенка возникает активное противодействие учению, чем и обусловлен отказ посещать

занятия.

Нередко родители возлагают на ребенка слишком большие надежды и хотят, чтобы он превосходил во всем других детей. Но результат может оказаться прямо противоположным. Ребенок будет чувствовать себя неуютно в компании сверстников, поскольку его слишком рано отвлекли от детских занятий и превратили в «умника». Родителям необходимо различать, где кончаются интересы ребенка и начинаются родительские амбиции. Нельзя допускать, чтобы честолюбивые планы взрослых разрушали жизнь ребенка.

Причиной отказа посещать школу может быть личностная тревожность, зачастую ведущая к возникновению школьных страхов, грозящихся перерасти в школьный невроз. Симптомы чаще всего проявляются у слишком впечатлительных детей. Тревожность могут усугубить различные беспокойства, неприятности и семейные неурядицы.

Часто нежелание ребенка посещать школу родители видят в его лени, на самом же деле это не так. Ребенок рождается энергичным и любознательным, и если позже он теряет эти качества, то вероятнее всего, в этом виноваты родители.

*Причины кажущейся лени:*

- упрямство ребенка, потому что им с самого рождения понукали и заставляли делать совсем не то, что ему интересно;
- ребенок не решается сделать что-либо из страха потерпеть неудачу – это качество развивается в нем, если родители требуют от него слишком много или всегда критично относятся к его достижениям в той или иной области.

Отказ ходить в школу может быть также вызван болезненностью ребенка. Слабые и болезненные дети быстро утомляются, становятся крайне раздражительными, иногда прибегают к такому методу воздействия на окружающих, как слезы и истерики, а порой становятся вовсе безразличными и апатичными, вызывая жалость у родителей и учителей. Поскольку из-за болезни большую часть времени ребенок вынужден проводить дома, у него остается все меньше школьных друзей, если они вообще имелись.

Во взаимоотношениях с учителем, у таких детей также возникает масса проблем, так как они привыкли, что родители

превратить его в “правшу”, объясняя всем и ему, что “леворуких” людей очень много, и это тоже разновидность нормы;

- хвалить за самые малейшие успехи и поощрять его художественный или музыкальный дар, но не стремиться сделать из него вундеркинда;
- не предъявлять к нему завышенные требования и не противопоставлять его другим детям;
- любить его таким, какой он есть;
- если после пятилетнего возраста Вы заметите у ребенка непонятные Вам навязчивые стремления, опасения или страхи, обратитесь к специалисту

**Как не надо вести себя родителям с ребенком-левшой:**

- акцентировать внимание на том, что ребенок отличается от других детей, в основном все делая при помощи левой руки;
- лишний раз подчеркивать все это при знакомых или посторонних людях;
- делать все возможное, чтобы переучить ребенка, и наказывать, когда он не поддается обучению;
- быть в основном сухим и педантичным, общаясь с ним;
- стараться доводить до слез и вызывать своими методами воспитания другие отрицательные эмоции;
- стремиться довести его способности до совершенства, все время предъявляя к нему завышенные требования;
- создать такую обстановку для ребенка в своей семье, чтобы его самооценка уменьшалась с каждым днем, чтобы он чувствовал себя отвергнутым и никому не нужным

Запомните, такое воспитание обычно является благоприятной почвой для развития невроза или симптомов заикания у ребенка.

## **10. КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ, КОТОРЫЙ НЕ ХОЧЕТ СПАТЬ**

Наверное, где-то всё-таки живут счастливые родители идеальных детей, которые в девять часов вечера, пожелав взрослым «Спокойной ночи!», укладываются в свои кровати.

Но тех, для кого спальня в вечерние часы превращается в поле боя, пожалуй, большинство. Для них огромное число книг и пособий, содержащих рекомендации, как уложить ребёнка спать.

- при бурной реакции протеста использовать метод игнорирования;
- не забывать и о методе поощрения (когда он проснется сухим, что-то сделать ему приятное);
- прежде чем поднимать ребенка ночью, задумайтесь, стоит ли игра свеч. Чем чаще Вы будете водить в туалет, тем уязвимее он будет себя чувствовать. Решайте этот вопрос сугубо индивидуально;
- при ночном недержании мочи - приучать спать на спине;
- не давать пить на ночь много жидкости, дайте несколько ложек сладкого сиропа;
- ограждать спящего ребенка от посторонних звуков и шумов;
- необходимо вмешательство специалистов: невропатолога, психиатра, психолога, уролога

#### **Как не надо вести себя родителям с ребенком, страдающим энурезом:**

- постоянно напоминать ему, что он хуже других детей;
- вселять чувство неполноценности;
- заставлять стирать свои простыни и штанишки, самому вывешивать их;
- стыдить и наказывать при посторонних;
- подавлять веру в себя;
- каждым жестом подчеркивать нелюбовь к нему;
- демонстративно напоминать о своей чистоплотности и опрятности;
- постоянно будить его ночью и вести в туалет;
- давать пить перед сном много жидкости

#### **9. КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ - ЛЕВШОЙ**

- учитывать повышенную эмоциональность и крайнюю впечатлительность такого ребенка, быть очень чутким и доброжелательным с ним;
- создать для него благоприятный климат в семье;
- не воевать с ним из-за частого упрямства, а выходки упрямства постараться завуалировать какой-нибудь игрой;
- принять как должное особенность ребенка и не пытаться

потакают практически каждому желанию. Педагог же предъявляет ко всем одинаковые требования, чем вызывает скрытую, а порой и достаточно явную нелюбовь к себе. Однако взрослым следует учесть тот факт, что не все дети настолько больны, насколько хотят показаться. Часто болезни симулируются для того, чтобы сердобольные родители их пожалели и оставили дома. В таком случае маме и папе нужно быть очень внимательными, чтобы своим поведением не выработать у ребенка привычку лгать.

#### **6. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ**

С самого начала многие родители допускают грубейшую ошибку, рассчитывая на то, что их ребенка полностью к школе подготовит детский сад, курсы по подготовке к школе и т.д. Конечно, если ваш малыш посещает детский сад, то впоследствии, школа не будет казаться ему чем-то трудным и ужасным. В детском саду в большей или меньшей степени приучают к дисциплине, порядку, общению в коллективе, прививают необходимые бытовые навыки, учат рисованию, начальному счету, письму, чтению и т.д.

Но не одно детское дошкольное учреждение не сможет привить ребенку положительное восприятие школы, если в этом не будут заинтересованы родители. Если занятиям и общению с ребенком не уделяют должного внимания в семье, ни чем не поощряют усердия и старания малыша, то, в конечном итоге, он перестает ими интересоваться. Своим невниманием родители отдаляют ребенка не только от школы, но и в какой-то степени от себя. Ведь некоторых детей такое отношение глубоко обижает, они замыкаются в себе и перестают быть откровенными. А проблема негативного восприятия школы в дальнейшем может только усугубиться и решить ее будет гораздо сложнее.

Необходимо больше времени проводить с детьми, хотя это очень сложно при сегодняшнем ритме жизни. Стараться общаться с ними на равных, тем самым давая понять, что они уже достаточно взрослые. Это поможет им легче войти в контакт с одноклассниками и педагогами.

К началу обучения, в большинстве своем, дети способны поставить перед собой какую-то определенную цель, принять

решение, проявить усилие в процессе преодоления незначительных препятствий. Правда, цели еще недостаточно устойчивы и осознаны, и в этом возрасте они успешнее достигаются в игровой ситуации. В результате игровой деятельности у ребенка формируется рациональное и спокойное отношение к трудностям, стремление преодолевать их, развиваются дисциплинированность и организованность, помогающие детям приспособиться к школьным условиям.

Если у ребенка с самого начала сложатся благоприятные отношения с педагогом, значит, он будет если не с радостью и удовольствием, то, по крайней мере, без боязни посещать школу. Большое значение для формирования этих отношений имеет то обстоятельство, как ребенок относится к взрослым вообще. Если он привык перебивать их при разговоре, не выслушивать до конца просьб и пожеланий, то и в школе он будет вести себя подобным же образом, что неизбежно приведет к замечаниям и к, следующим за ними, конфликтам.

У школьников довольно сложная программа, к тому же им еще приходится ежедневно справляться с домашними заданиями. А некоторые родители считают своим долгом хоть чем-то занять дитя, что бы оно «не болталось» без дела, или же найти для него «престижное» увлечение.

Все это вместе взятое, настолько утомляет ребенка, что он начинает потихоньку ненавидеть школу, которая отнимает большинство свободного времени, часть из которого можно было потратить на себя, на общение с друзьями.

Не стоит нагружать первоклассника многочисленными кружками, секциями, занятиями. А что бы он больше успел и не устал, необходимы четкий распорядок дня и продуманный отдых, желательно на воздухе.

Первые три года обучения родители должны помогать ребенку при выполнении домашнего задания, но, не делая за него работу, а лишь подталкивая к правильному решению, пока у ребенка не сформируются навыки самостоятельной работы.

Нельзя негативно относиться к тому, что не получается у малыша. Иначе к процессу учебы возникнет стойкое отвращение. Нужно создать такую атмосферу, чтобы школьнику было удобно и уютно, чтобы он на деле ощущал вашу заботу и внимание.

### **Как не надо вести себя родителям с агрессивным ребенком:**

- постоянно внушать ему, что он плохой. Помните, что отрицательная оценка взрослых формирует отрицательную самооценку у ребенка и затрудняет его общение с внешним миром;
  - негибкими воспитательными мероприятиями загонять ребенка в угол, ожесточая его;
  - использовать агрессивные методы воспитания и наказания (шлепки, угол, ремень). Не забывайте, что агрессивность-это следствие враждебности, а воспитательные мероприятия – не орудия сражения;
  - позволять ребенку даже нарочно стрелять во взрослых игрушечным пистолетом;
  - преднамеренно разжигать романтические чувства к одному из родителей;
  - культивировать вражду между ним и сверстниками;
  - оскорблять достоинство ребенка грубыми словами;
  - не любить его или любить только «оценочной» любовью;
- Когда нет видимых причин для агрессии ребенка, обратитесь к психологу или психоневрологу.

### **8. КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ, СТРАДАЮЩИМ ЭНУРЕЗОМ**

- ни в коем случае не наказывать и не ругать;
- никогда не упрекать;
- делать вид, что ничего страшного не произошло, что все поправимо;
- вселять веру в себя;
- не давать замыкаться на своей проблеме;
- вспоминать, между прочим, о тех детях, которые тоже когда-то страдали энурезом и уже давно забыли об этом;
- развивать чувство уверенности в себе;
- поощрять игры со сверстниками;
- успокаивать и ободрять;
- сделать все возможное и невозможное, чтобы у него не было комплекса неполноценности;
- лишний раз не демонстрировать перед ним свою чистоплотность и опрятность;

16. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
17. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
18. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.
19. Развивайте у ребенка осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.
20. Помните, ваше спокойствие – лучший пример для ребенка. Разговаривайте с ребенком всегда сдержанно, спокойно, мягко.
21. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

## **7. КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С АГРЕССИВНЫМ РЕБЕНКОМ**

- первым делом нащупать все болевые точки в семье;
- нормализовать семейные отношения;
- ликвидировать все агрессивные формы поведения среди близких, помня, что ребенок, подражая, видит все;
- принимать его таким, какой он есть, и любить его со всеми недостатками;
- что-то требуя от ребенка, учитывать его возможности, а не то, как Вам хотелось бы это видеть;
- попытаться погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло;
- дать понять ему, что он любим, даже если в семье появился новорожденный;
- научить его общению со сверстниками, уделяя максимум внимания при поступлении в детский сад или школу;
- при драчливости ребенка главное – не разъярсить, а предотвратить удар;
- помнить, что и слово может ранить ребенка;
- понимать ребенка.

Бывает так, что родители стараются не проявлять своей любви слишком явно, считая, что нежность и ласка просто неуместны. Ребенок, постоянно недополучающий свою порцию родительской любви вырастает замкнутым и стеснительным.

Разумеется, не стоит и слишком баловать малыша, особенно на первых порах обучения. Этим вы рискуете получить такого «маменькиного сынка», постоянно цепляющегося за вашу юбку.

Важно воспитывать у ребенка самостоятельность и чувство ответственности. А это возможно при условии, что у малыша есть свои обязанности. Важно чтобы они были достаточно разнообразными и значимыми не только для него, но и для всей семьи. Формирование самостоятельности, ответственного отношения к порученным делам – важнейшая составляющая той уверенности, которая позволяет ребенку без боязни посещать школу.

Необходимо укреплять физическое здоровье ребенка. Физическое воспитание формирует выносливость, которая самым тесным образом связана с работоспособностью, без которой успехи в учебе практически невозможны.

Приготовление уроков ни в коем случае не должно откладываться или затягиваться до позднего вечера. На занятия должно уходить не более полутора часов. Иногда родители требуют, чтобы ребенок не выходил из-за стола пока не сделает все уроки, мотивируя это тем, что в школе же они сидят 45 минут. Не забывайте! Что он уже отсидел определенное количество уроков, и именно из-за этого его работоспособность снижена.

Не заставляйте переписывать плохо выполненную, на ваш взгляд, классную работу. Лучше поработайте над ошибками, если таковые имеются.

Не ругайте ребенка за исправления, даже если от них в тетради получается «грязь». Самоисправления – это некий самоконтроль, который должен всячески поощряться родителями.

Нежелание идти в школу может быть вызвано плохими отношениями со сверстниками. Постарайтесь научить свое дитя отвечать на добрые шутки улыбкой, а на злые и обидные вообще не обращать никакого внимания.

Не допускайте, чтобы ребенок скучал во время занятий. Если ребенку весело, он учится лучше. Интерес - лучшая из мотиваций.

Он делает детей по-настоящему творческими личностями и дает им возможность испытывать удовлетворение от умственного труда.

Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей определяется временем и практикой. Если какое-то упражнение не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите ребенку более легкий вариант.

Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и недостаточного продвижения вперед или даже некоторого возврата к прежнему. Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребенку задания, превышающие его умственные возможности.

В занятиях с ребенком нужна мера. Не заставляйте ребенка делать упражнения, если он вертится, устал, расстроен, займитесь чем-то другим. Постарайтесь определить пределы выносливости ребенка и увеличивайте длительность занятий каждый раз на очень небольшое время. Предоставьте ребенку возможность иногда заниматься тем делом, которое ему нравится.

Дети младшего школьного возраста плохо воспринимают строго регламентированные, повторяющиеся занятия. Поэтому при проведении занятия лучше выбирать игровую форму.

Развивайте в ребенке навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, научите его дружить с другими детьми, делиться с ними успехи и неудачи: все это ему пригодится в социально-сложной атмосфере общеобразовательной школы.

Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость и т.д. Никогда не подчеркивайте его слабости по сравнению с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.

Уважаемые родители, помните - **оценка знаний ребенка не должна стать оценкой его личности.**

А самое главное, постарайтесь не воспринимать занятия с ребенком как тяжелый труд, радуйтесь и получайте удовольствие от процесса общения, никогда не теряйте чувство юмора. Помните, что у вас появилась прекрасная возможность подружиться с ребенком.

Каждый ребенок любопытен и стремится узнать больше об окружающем его мире, в каждом ребенке заложен инстинкт познания.

ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтоб он мог его завершить. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

8. Определите для ребенка рамки поведения – что можно, и что нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
9. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
10. Вызывающее поведение вашего ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
11. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.
12. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.
13. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.
14. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.
15. Избегайте, по возможности, больших скоплений людей. Посещение магазинов, ресторанов и т.п., оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.



очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других – нет, на одних уроках он успешен, на других – нет)

Если у ребенка проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, то родители могут предположить, что у него СДВГ.

### Рекомендации для родителей по взаимодействию с гиперактивными детьми

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самооценку.
2. Не прибегайте к физическим наказаниям. Ваши отношения должны основываться на доверии, а не на страхе. Ребенок всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
3. Чаще говорите «да». Избегайте слов «нет» и «нельзя».
4. Поручайте ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и, ни в коем случае, не выполняйте их за него. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание, но не переутомляйте ребенка.
5. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, поведение и т.д.
6. Введите бальную или знаковую систему вознаграждений (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной покупкой или поездкой). Особый акцент делайте на тех видах деятельности, которые требуют концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
7. Избегайте завышенных или наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям и возможностям. Давайте

Помогите малышу реализовать свои способности. Не жалейте затраченного времени, и тогда вам удастся вырастить счастливого человека.

### Как научить ребенка быть уверенным в себе

- Обращайтесь к ребенку чаще с приветливыми, подбадривающими фразами: «Я бы без тебя не справилась», «Давай вместе подумаем...», «Здравствуй, мое солнышко».
- Не поддавайтесь соблазну сравнивать вашего ребенка с другими детьми и не требуйте повторения чужих подвигов. У каждого ребенка индивидуальный темп развития.
- Не бойтесь перехвалить малыша. И не обязательно искать специальный повод, чтобы сказать «молодец», «умница». Ребенку жизненно необходимо поощрение – это придает ему вес в собственных глазах.
- Старайтесь избегать обобщающих оценок: «ты плохой», «недотепа», «лентяй». Говорите о каждом конкретном случае, в котором малыш оказался не на высоте.
- У многих детей чувство уверенности в себе повышается благодаря телесному контакту с родителями. Так, психотерапевты советуют обнимать ребенка минимум четыре, а в идеале, восемь раз в день.

Итак, успехов Вам – и больше веры в себя и возможности своего ребенка!

**Уважаемые родители!** Будьте внимательны к проблемам своих детей и сделайте все возможное, чтобы ваш ребенок посещал школу, если не с удовольствием, то хотя бы без видимой неприязни.

Ведь это ваш ребенок и только вы своей заботой и любовью можете исправить сложившуюся неблагоприятную ситуацию. Педагоги и медицинские работники играют важную, но, все же, второстепенную роль. Поэтому большая доля ответственности за то, каким ваш малыш пойдет в школу, будет ли там ему хорошо и спокойно, как сложатся его взаимоотношения с учителями и одноклассниками, лежит именно на вас.

Понятно, что при сегодняшнем сумасшедшем темпе жизни вы слишком заняты. Но все же, несмотря на усталость и порой плохое настроение, постарайтесь уделять ребенку как можно

больше внимания. Ведь если с самого начала дать проблеме развиваться и засесть глубоко внутри маленького человечка, еще не окрепшего физически и морально, то, впоследствии, решить ее будет гораздо сложнее. Не оставляйте ребенка наедине с его страхами и попытайтесь совместными усилиями сделать его учебу в школе приятной и плодотворной.

## 7. О НЕВРОЗАХ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Особенности организма ребенка в данном возрасте определяют его повышенную чувствительность к действию неблагоприятных факторов. К началу обучения в школе ребенок понемногу начинает контролировать свое поведение, но, все же, чаще всего его поступками и стремлениями руководят чувства. Поэтому все свои недостатки, неудачи младший школьник воспринимает эмоционально и тяжело их переживает. Это может привести к возникновению у него «комплекса неполноценности» или невроза. Школьные неврозы – это своеобразные нервные расстройства, возникающие после поступления ребенка в школу. Учебные занятия служат индикатором, обнаруживающим неблагополучие и промахи семейного воспитания.

### *Две наиболее типичные ошибки родителей:*

- старание «подогнать» своего ребенка под воображаемый «идеал», не считаясь ни с врожденными особенностями его нервной системы, ни с его наклонностями и желаниями;
- стремление к тому, чтобы ребенок был «удобен», не мешал, то есть шаг за шагом происходит подавление всего, что является его волей и свободой, проявлением его как личности.

Попадая в необычные новые условия школы, ребенок может испытывать чувства тоски, страха, напряженности.

### *Признаки тяжелой адаптации:*

- снижение аппетита, иногда даже рвота;
- нарушение сна: долго не засыпает, много плачет, просыпается с плачем;
- избегает контактов с другими детьми, стремится к уединению, проявляет агрессивное отношение к сверстникам.

На фоне тяжелой адаптации могут возникнуть неврозы. Признаки таких неврозов могут быть разнообразны: у одних

окружении жизнерадостных, гибких и чутких родителей, наименее подвержен страхам, уверен в себе, любим другими и способен на многое в этой жизни.

## 6. КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) является невротическим отклонением поведения.

Следует подчеркнуть две особенности СДВГ. Во-первых, ярче всего он проявляется у детей в возрасте от 6 до 12 лет и, во-вторых, у мальчиков он встречается в 7-9 раз чаще, чем у девочек. Если 8-10 лет назад таких детей в классе было по одному – два, то сейчас – до пяти человек и более.

### **Критерии гиперактивности**

#### *Дефицит активного внимания:*

- непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание;
- не слушает, когда к нему обращаются;
- с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его;
- испытывает трудности в организации;
- часто теряет вещи;
- избегает скучных и требующих умственных усилий заданий;
- часто бывает забывчив

#### *Двигательная расторможенность:*

- постоянно ерзает;
- проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается, крутится на стуле, бегает, забирается куда-либо);
- спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве;
- очень говорлив

#### *Импульсивность:*

- начинает отвечать, не дослушав вопрос;
- не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;
- плохо сосредотачивает внимание;
- не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза);
- при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает

поимпровизировать на тему ловушек для воров.

Большинство детей это будет выполнять с энтузиазмом. Можно ограничить прорисовыванием или словесным описанием ловушек, ибо уже само придумывание способов защиты придаёт детям уверенности. Но не стоит сразу связывать игру с реальностью, чтобы невольно не поддержать тревожные ожидания ребёнка. Пусть это делает «Малыш», а не ваш ребёнок и это будет ему психологическим подспорьем.

**6. «Больница»** (для детей 4-8 лет). *Цель:* преодоление страхов уколов, врачей, больницы.

Эта традиционная сюжетно-ролевая игра. Для более эффективного преодоления страхов, все врачебные процедуры, которые вызывают страх, можно воспроизводить как можно подробнее. Пусть ребёнок побывает и в роли доктора и в роли пациента. Причём не одного, а нескольких: ничего не боящегося, боящегося только уколов, боящегося даже в кабинет зайти.

Постоянно поощряйте его смелое поведение, подчёркивая его смелость, выносливость, умение переносить боль.

**7. «Сердитый утёнок»** (для детей 5-8 лет). *Цель:* преодоление страха наказания, крика и т.п.

Дети в таком состоянии часто даже в шутку боятся изобразить гнев, особенно в присутствии взрослых, которых они боятся. Пусть ребёнок представит себя утёнком (вытянуть вперёд губы и получится смешной утиный клювик). Покажет, как утёнок сердится, а потом придумает на кого он сердится.

Например: Утёнок хочет поймать червяка (шнурок, за которым тянет взрослый), а червячок уползает. Утёнок рассержен, он хмурится, топает ногой, сжимает кулаки. Обязательно поощрение взрослых.

**8. «Вышибалы»** (для детей 5-9 лет). *Цель:* преодоление страха наказания, крика и т.п.

В игре принимает участие не менее трёх человек. Двое стоят один на против другого и пытаются мячом «вышибить» третьего, находящегося по середине. «Вышибаемый» уворачивается от них или ловит мяч и зарабатывает себе очки. Желательно чтобы в данной игре с ребёнком играл тот взрослый, которого боится ребёнок или другой того же пола и примерно возраста.

Ребенок, который растет в атмосфере любви и уважения, в

онемевают руки, у других перед уходом в школу развивается неудержимая рвота, у третьих не прекращается кашель. Дети начинают жаловаться на головные, сердечные, желудочные боли, головокружения и т.д.

Не спешите расценивать как дурную привычку частое моргание или шмыганье носом, или своеобразное движение губами, периодическое встряхивание головой, подергивание плечами, однообразное покашливание, кряхтение. Возможно у ребенка нервный тик и эти движения совершаются непроизвольно.

Никому не бывает так тяжело, как первокласснику: *НОВЫЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НОВАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА, НОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ*, несравнимые с теми, что были раньше, и, как следствие, новые психологические проблемы, встающие перед ребенком.

Страх перед неизвестностью – один из основных у каждого человека. **ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, КАКИЕ СТРАХИ ВСТАЮТ ПЕРЕД ВЧЕРАШНИМ ДОШКОЛЬНИКОМ, ВПЕРВЫЕ ИДУЩИМ В ШКОЛУ!** Недаром 6 – 7 лет – пиковый возраст детей, когда у них максимальное число страхов. Безусловно, эти страхи связаны с началом новой жизни ребенка, но их закрепление в представлениях первоклассника, усиление и всемогущество, к сожалению, результат чаще всего неправильного воспитания родителей.

Окружающая среда, куда попадает и с чем сталкивается первоклассник: школы, кабинеты, дети, учитель - далеко не всегда комфортны для ребенка. Поэтому он, в свою очередь, считает новую окружающую среду – школу – отнюдь не безопасным местом.

В своем мире представлений ребенок начальной школы, как может, защищается. Он фантазирует, строит безопасные, как ему кажется, заслоны перед внешней средой, но все эти фантазии не идут на пользу ребенку. Не в силах реально противостоять пугающей обстановке, он замыкается на каких-то защитных моментах своего внутреннего мира, заикливается на них и в итоге оказывается пленником собственных неврозов.

С каждым годом пребывания в начальной школе неврозы, если ими специально не заниматься, только усиливаются, растут, закрепляются, и в результате становятся неотъемлемой частью личности и, понятно, что далеко не самой лучшей ее частью.

Неврозы сказываются и на поведении детей, и на их учебе, и

на взаимоотношениях с окружающими. Через начальную школу проходит много таких детей, умных, симпатичных, вполне сообразительных и талантливых, но зажатых в рамках своих неврозов.

Ребенок начинает бояться педагогов, уроков, и, как следствие, перестает учиться. Он теряет веру в себя и свои силы, которые с годами тают и исчезают насовсем. Увы, таких историй становится с каждым годом все больше и больше, и довольно трудно становится подбирать к каждому ребенку свой особый подход. Некоторые раскрываются лишь через год, два, три. У некоторых слишком сильно запущенные неврозы становятся частью личности.

Соответственно и воспитание такого ребенка необходимо строить с учетом данных особенностей ребенка. Повышением голоса и уж тем более авторитарностью работать с такими детьми бесполезно: они настолько привыкли к такому обращению, что уже не реагируют на него, или, напротив, реагируют, защищаясь, агрессивно.

Лишний раз напомним, что значит учитель для ребенка в начальной школе – на первых порах он по своему авторитету перекрывает родителей, - и если такой учитель доброжелателен и отзывчив, то и ребенок постепенно становится доброжелательным и отзывчивым. С таким учителем дети готовы работать, причем, подчас без усталости, готовы к преодолению возникающих у него на пути не только учебных, но и личных препятствий. У такого учителя дети учатся, конечно, не сразу, ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА ЗАМЕЧАНИЯ, СПОКОЙНО ПЕРЕЖИВАТЬ ПЛОХИЕ ОЦЕНКИ, И, БЕЗУСЛОВНО, С НАДЕЖДой СМОТРЕТЬ В СВОЕ БУДУЩЕЕ, которое им уже перестает казаться черным и бесперспективным.

Чтобы избежать развития невроза, родители должны обратить внимание на семь главных врагов детей, которые способствуют развитию болезни.

1. РАЗЛУКА. К ней нужно готовить ребенка заранее.
2. НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ. Родители должны кровь из носу, а каждый день хоть немного, но по душам общаться со своими чадами.
3. ШКОЛА. Дети боятся сделать плохо домашние задания, неправильно ответить на уроке. Не стесняйтесь поступить

**1. «Кто притаился в темноте»** (для детей 4-8 лет). *Цель:* преодоление страха темноты, воспитание уверенности в себе.

В игре принимают участие несколько детей. Ребенок ложится на «кровать» (два сдвинутых стула) и делает вид, будто засыпает. Поначалу свет выключается «понарошку», а со временем можно будет по – настоящему.

Внезапно в темноте ребёнку чудится какое-то лохматое чудовище. Он дрожит от ужаса, хочет закричать, но собирается духом, встаёт, зажигает свет... и выясняется, что чудовище – это маленький милый котёнок (игрушка или другой ребёнок). Далее эту игру можно усложнить: пантомимой ребёнок изображает детям то, что ему привиделось в темноте, называет первую и последнюю буквы загаданного слова. Тому, кто отгадает, присуждают очки.

**2. «Сюрпризы»** (для детей 4-8 лет). *Цель:* преодоление страха одиночества, воспитание смелости, изобретательности.

Дети обожают готовить сюрпризы. Для этого им необходимо уединиться. Предложите детям готовить сюрпризы для друзей, родных, но заранее оговаривайте со взрослыми, что при получении сюрприза необходимо восторженно откликнуться на него. Затем, в присутствии всех похвалить малыша не только за золотые руки, но и за терпение и смелость.

**«Маски страха»** (Для детей 4-8 лет). *Цель:* преодоление страха сказочных персонажей, чудовищ и т.д.

Вместе с детьми изготавливаются маски кого-нибудь страшного, которыми малыши по очереди пугают друг друга. Игра проводится на большом эмоциональном подъёме, не скупясь на шутки и смех, чтобы заглушить чувство страха, которое поначалу может овладеть детьми.

Нельзя допускать перевозбуждения ребёнка, так как это может привести к проявлениям агрессивности. Через 2-3 сеанса введите в игру новый элемент: пусть тот, кого пугают, прогонит страшную маску. Но только пантомимой, не доводя до рукоприкладства. Игру можно проводить несколько раз в неделю.

**5. «Мой друг Карлсон»** (для детей 5-9 лет). *Цель:* преодоление страхов хулиганов, бандитов, катастроф.

За основу этой ролевой игры взят сюжет повести А. Линдрен «Малыш и Карлсон, который живёт на крыше». Сценки можно разыгрывать в куклы и «живьём». Предложите ребёнку

с нею. Важно, что – бы в рассказе были начало, кульминация (когда главному герою что-либо угрожает) и развязка (герой побеждает).

**Деятельностная терапия.** Помимо указанных процедур, необходимо занимать ребенка какой-либо деятельностью в течение дня. Психика предназначена для активности. Всем известно мучительное состояние бездействия, ожидания, его замена – общая оздоровительная процедура для психики, значение ее велико как для помощи детям, так и взрослым.

**Метод рисования страхов.** Стремление рисовать присуще детям уже со старшего дошкольного возраста. Оно свидетельствует о развитии мышления и потребности выразить себя. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами. Повторное переживание страха при отображении рисунка приводит к ослаблению его травмирующего звучания.

Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены.

Если ребенок постоянно угнетен, испытывает отрицательные эмоции, то основная задача – научить ребенка испытывать положительные эмоции. Это может быть достигнуто разнообразными игровыми методами, такими как: **разыгрывание ситуации взаимодействия с предметом страха в игре.**

Для игры надо подобрать игрушки, которые похожи на тот предмет, которого ребенок боится (собаку, «страшилище» и пр.) и поиграть в «страх», разыграть сюжет, в котором ребенок может «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения.

**Игры, помогающие преодолеть страх.** Особенностью данных сюжетных игр является то, что в их сюжеты включается реальность в сочетании с вымыслом, с упором на положительные модели поведения. Эти игры не «одноразовые». К ним следует периодически возвращаться, обогащая и разнообразя их содержание. Ребёнок, включаясь в игру, переступает порог страха и скованности и одерживает победу.

непедагогично – помогите им.

4. **СТРАХИ, КОШМАРЫ.** Главный источник страхов современных детей не Баба-Яга и бабай с мешком, а невинные с виду телевизор и компьютер. Ограничьте телесеансы.
5. **БОЛЕЗНЬ, БОЛЬ.** Дети боятся болеть, поэтому нужно успокаивать их, убеждать в быстром выздоровлении.
6. **РАЗВОД.** Ребенок должен быть уверен, что его семье ничего не грозит. Устраивайте свои разборки без него.
7. **СМЕРТЬ.** Увы, дети тоже знают, что такое потеря близкого человека или животного. Совет: сопереживать.

**ГОРМОНОМ** удовольствия можно помочь себе и детям избежать депрессии. Если в течение 10-15 минут делать физические упражнения, в организме вырабатывается больше эндорфина (гормона удовольствия) и активизируется выработка нейрого르몬ов.

### **Тест «Тревожен ли ваш ребенок?»**

Проблема детской тревожности встанет остро на момент поступления в школу. Порой страх преследует малыша и дальше при обучении. Если Вы хотите узнать, как может проявляться тревожность, и насколько она сильна у вашего ребенка, ответьте на вопросы теста.

1. Ваш ребенок ест всегда с аппетитом?
2. Он страдает от чрезмерной застенчивости?
3. Страшные сны не редкость для Вашего ребенка?
4. Обычно ему трудно сдержаться, чтобы не заплакать?
5. Вашего ребенка нельзя назвать уверенным в собственных силах?
6. Он боится браться за какое-либо новое задание?
7. Ему трудно заснуть?
8. Ваш малыш часто волнуется?
9. Вы заметили, что у него проблемы со «стулом»?
10. Вас беспокоит его чрезмерная напряженность и скованность?
11. Сильное волнение сопровождается рвотой, потливостью рук, ознобом или жаром?
12. Любое ожидание вызывает сильное беспокойство?
13. Не слишком продолжительная работа утомляет вашего ребенка?

14. Ваш ребенок часто жалуется на всевозможные неприятности во взаимоотношениях со сверстниками?
15. Ему трудно дружить?
16. Любые трудности пугают его?
17. Ребенок часто невнимателен и рассеян?
18. Он не может оставаться один дома?
19. Ваш малыш боится темноты?
20. Его рисунки в мрачных тонах и со страшными сюжетами?

Суммируйте все утвердительные ответы, и Вы получите общий балл тревожности.

**15-20 баллов.** Это показатель высокой тревожности. Вам следует обратиться за помощью к детскому психологу, чтобы избежать серьезных проблем в школе (и не только) и возникновения новых страхов.

**7-14 баллов** говорят о средней тревожности. Не следует игнорировать ее. Постарайтесь помочь ребенку приобрести уверенность в себе. Не скупитесь на заслуженную похвалу.

**1-6 баллов** свидетельствуют о низком уровне тревожности. Ваш ребенок достаточно устойчив к стрессам, что поможет ему физически и психологически быть здоровым.

## 8. РЕБЕНКА НУЖНО ЛЮБИТЬ

Как часто взрослые выражают свою любовь покупкой новой игрушки или вкусной едой. Как мало уделяют ребенку внимания, как мало вникают в детские проблемы... Это подтверждает тревожная статистика: лишь 40% подростков считают свои семьи гармоничными. Всего 1% детей делится своими проблемами с отцом. Нужно учитывать, что ребенок как губка, впитывает в себя все, что происходит вокруг него.

Напряженные отношения между членами семьи, как в зеркале, отражаются на его здоровье и на личности в целом. У 67% детей социологи выделяют дисгармоничное развитие личности, а у 3,5% отмечается психическая дезадаптация.

Вопросы воспитания детей в семье сложны и многообразны. Здесь недопустимы стандарт, универсальные рецепты, шаблон. От родителей требуются большие познания, вдумчивость, умение применять индивидуальный подход к ребенку.

содержанию и по способу их проявления, если ребенок слышит угрожающие голоса или видит что-то, чего не видят другие, то это повод для немедленного обращения к специалисту.

Как можно помочь ребенку справиться со страхами?

**Эмоциональное переключение.** Уговоры родителей не пугаться обычно не помогают, но отношение взрослого к объекту страха может быть воспринято ребенком через его отношение к этому взрослому, по механизму эмоционального переключения. Незначительность пугающего объекта можно подчеркнуть короткой фразой, выразительным жестом как бы отбросить, проигнорировать его. При этом важен не смысл, а интонация, с которой произносятся слова, заражая ребенка уверенностью и спокойствием.

**Подражание и заражение.** Ребенок подражает взрослому не только в поведении, но и заражается его оценками. Если взрослый говорит что-то со страхом в голосе, то это эмоциональное состояние передается ребенку, и он также начинает чего-либо бояться. Поэтому из окружения ребенка должны быть удалены тревожные, истеричные люди, либо они должны заняться состоянием своей психики.

**Эмоциональные качели.** Принцип качелей заключается в переходе из одного состояния в другое (противоположное). Для эмоциональных процессов качели означают попеременный переход от состояния опасности к состоянию безопасности. Простейшим примером эмоциональных качелей является подбрасывание ребенка на руках: ребенок то летит без всякой опоры и ощущает себя в опасном положении, то опускается на руки взрослого, которые являются для него символом защиты.

**Эмоциональный конфликт.** Поскольку страх – эмоциональное явление, то «вытормозить» его можно более сильной эмоцией. Например, если ребенок любит куклу, то ей можно приписать роль защитника (пока кукла здесь сидит, тебя никто не тронет, она к тебе никого не пустит).

**Куклотерапия.** Этот метод основан на процессах идентификации ребенка со смелым героем мультфильма или сказки. Если ребенок имеет любимый персонаж, то можно этим воспользоваться и рассказать ему в лицах, как этот персонаж попадает в «страшную историю», связанную с пугающим ребенка объектом и справляется

«шедеврам» педагогического воздействия прибегают многие, не задумываясь о последствиях. Если ребенок не понимает слова «нельзя», то это просчет не его, а родителей и наказывать его за это несправедливо. Тем более – наказывать страхом. Если ребенок достаточно смысленный и обладает крепкой нервной системой, то он быстро разберется в том, что баба Яга за всю его недолгую жизнь так ни разу и не вышла из леса. И тогда он сделает для себя весьма полезное открытие: во – первых, бояться этого вовсе не стоит, а во- вторых, мама и папа часто врут ему, что – бы он был послушным. Значит – врать можно. Возможен и другой вариант – малыш поверил. Теперь он знает, что вы способны отдать его чужому дяде и не станете защищать его от бабы Яги. Каково остаться один на один со своими страхами? Гораздо лучше, в тех же воспитательных целях, что – бы родитель сообщил ребенку, что его поведением недоволен лично он, а не какая-то баба Яга.

**Причина четвертая** – тревожные родители. Очень часто ребенок боится чего-то не сам по себе, а потому, что этого боятся родители. Особенно, если он – единственный, поздний или не слишком здоровый. Для таких родителей мир вокруг их чада наполнен опасностями: «Не гладь собаку – укусит!», «Не ходи по лужам – заболеешь!» Если ребенок здоров и психически устойчив, то он, скорее всего, привыкнув, перестанет обращать на все это внимание. Но беда в том, что наследственность и многократные повторения тоже способны сделать свое черное дело: у тревожных матерей часто растут тревожные дети.

**Причина пятая** – детские фантазии. У кого-то это качество развито больше, у кого-то меньше, но мир фантазий – привычная среда для малышей. Они, таким образом, структурируют мир, делают понятным для себя и отчасти управляемым. Только отчасти, потому что порождения фантазии имеют обыкновение выходить из-под контроля, становиться непослушными и потому – страшными. Ребенок сам творит свой мир и свои страхи.

И, наконец, **причина шестая** – наличие другого, более серьезного расстройства. Если наряду со страхами у ребенка появляются и другие расстройства поведения: агрессивность, нарушение сна, заторможенность, тики или заикание – возможно у него невроз, диагностировать и лечить который необходимо у медиков. Если страхи малыша уж очень необычны по своему

Так что же делать, чтобы ребенок был здоровым? С чего начать? Начните с себя. Поверьте, это не фраза – это очень важное, даже обязательное условие.

Человек появляется на свет с известным запасом сопротивляемости, устойчивости, «готовых» приспособительных механизмов. Можно считать, что это подарок, который добрая волшебница природа кладет в колыбель каждого ребенка. Но чтобы сохранить этот подарок, надо им умело пользоваться.

Не ограждайте вашего ребенка от лучшего в мире учителя – жизненного опыта!

А такую ошибку родители совершают часто. Ведь даже тугое пеленание – это уже первая попытка лишить малыша свободы действий, предупредить возможные трудности – вдруг испугается своих ручек, вдруг оцарапает свое лицо! Между тем ребенку необходимо двигать ручками и ножками, чтобы таким образом познать себя в пространстве и постичь законы координации движений. Не идут на пользу малышу постоянное стремление все делать за него, бесконечные предупреждения: упадешь, ушибешься, не сумеешь... Чтобы научиться осторожно ходить, надо когда-нибудь и упасть, уметь что-то сделать самому предшествуют ошибки, и это естественно и нормально.

Существует метод, который, во всяком случае, для первых лет жизни ребенка можно назвать универсальным, ибо он одинаково способствует и укреплению здоровья ребенка и правильному воспитанию. Это соблюдение режима дня. Точный распорядок не есть нечто навязанное ребенку извне. Обратитесь к природе – она вся живет в точных ритмах восходов и заходов, приливов и отливов, также ритмично работают и внутренние органы.

**Придерживайтесь формулы здоровья.** Она включает в себя:

- **ДВИЖЕНИЕ.** Помните, что ребенку нужно двигаться не менее 12 часов в сутки. Не удерживайте детей дома, если они просятся на улицу, а лучше – организовать постоянные занятия физкультурой и дома, и в школе.
- **ЗАКАЛИВАНИЕ.** Все его виды – воздушные, водные процедуры и др.
- **РЕЖИМ.** Прежде всего, наладьте нормальный ритм жизни ребенка. Очень важно выработать привычку вовремя ложиться

спать. Напомним, не позже 10 часов вечера для старших ребят и не позже 9 для младших. Недосыпание сказывается появлением сонливости, вялости, снижением внимания, ухудшением самочувствия.

- РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. Полноценное и правильно организованное питание – лучший способ предупреждения болезней у детей. К сожалению, статистика свидетельствует, что дефицит витамина С наблюдается у 70% подростков, снижение белка в пище менее 1 г/кг – у 50% детей. Родителям нужно помнить: растущему организму нужны фрукты, овощи, мясо, рыба, творог, молоко.
- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ. Не бойтесь лишний раз похвалить ребенка, подбодрить его и т.д.

Но, ни режим, ни идеальный гигиенический уход, ни правильное питание не «срабатывают» автоматически, сами по себе.

Ребенку необходимы любовь и нежность, внимание, богатство эмоций, которые дает дружная семья. Таким образом, воспитание детей – постоянное творчество родителей.

## 9. ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕБЕНОК В СЕМЬЕ УМНЕЕ...

Стереотипное представление о психологических проблемах единственного ребенка в семье сегодня не находит подтверждения.

Как показали исследования детских и подростковых психиатров из г. Мангейма (Германия), единственные дети в семье не отличаются по доле отклонений в поведении, страхам, школьной неуспеваемости от своих сверстников, имеющих брата или сестру. Не выявлено также каких бы то ни было значимых различий между мальчиками и девочками.

В то же время, как показали специалисты Мангеймского центрального института психического здоровья, решающее значение имеют сплоченность семьи, стиль общения в семье, а также социальная среда, где растет ребенок.

Единственное, что явно отличает единственного ребенка в семье – это более высокий (на 4 пункта) уровень развития интеллекта. Может быть, единственному ребенку больше достается внимания и с него больше спрашивают?

## Как не надо себя вести родителям с ребенком, испытывающим страх:

- использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания;
- не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его;
- перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями;
- передавать свой страх ребенку.

## Детские страхи и методы работы с ними

Детские страхи – весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Проявления детских страхов весьма разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, опасаются выходить на лестницу без родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится, некоторые дети отказываются кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, убегают от приближающейся собаки, не остаются одни, не идут к врачу и т.д. Во всех этих случаях речь идет о страхах. Причины детских страхов различны.

**Причина первая** и самая понятная – некий вполне конкретный случай, реально произошедший с ребенком: напугала собака, застрял в лифте – жизнь вокруг разнообразна и не всегда безопасна. Такие страхи легче других поддаются коррекции и, если неприятные события не повторяются, то часто проходят сами собой.

**Вторая причина** детских страхов – особенности характера ребенка. Появлению и, главное, закреплению страхов способствуют такие черты, как тревожность, мнительность, неуверенность в себе, чрезмерная зависимость от других людей (родителей, учителей), болезненность. Все это является фоном, почвой, на которой возникшие в экстремальной ситуации страхи расцветают пышным цветом. Откуда берутся все эти черты характера? В очень большой части – от взрослых.

Поэтому далее идет **причина третья** – запугивающее воспитание. «Не ляжешь спать, тебя баба Яга заберет!» К этим



(сюжет можно придумать самим). Но потом, ему всё это надоедает, и он совершает подвиги (придумать какие совместно с ребёнком). Постепенно герой понимает, что мир не такой уж страшный, если найти себе друзей. Но, он же невидимка, ему трудно общаться. Он приходит к выводу, что лучше быть видимым, расколдованным и тогда у тебя будут друзья.

## 5. КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ, ИСПЫТЫВАЮЩИМ СТРАХ

- первым делом выяснить причину страха;
- при выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют произвольный и неосознанный характер;
- помнить, что ребенок не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны;
- ни в коем случае не запугивать ребенка даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность;
- не напоминать ребенку о страхе, не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов;
- обучать терпимости к страху и управлению им;
- если ребенок боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним;
- чтобы ребенку не страшно было спать, пусть любимая игрушка заснет в его кровати;
- в некоторых ситуациях, попытайтесь уменьшить страх при помощи стыда, хотя бы такой фразой: “Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как испуганный котенок”;
- постарайтесь проиграть пугающее ребенка событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыденным;
- если ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, если боится врача – в больницу;
- дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них;
- главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

## 1. КОДЕКС РОДИТЕЛЯ

1. Гарантируем безусловную любовь и принятие. **Основной девиз: «Мы любим тебя таким, каков ты есть, всегда!».**

Никогда не ставьте свою любовь к ребенку в зависимость от его достижений любого характера: хорошего внешнего вида, одержанной победы на конкурсе, получения отличной оценки за контрольную или пятерки в четверти!

Ваш сын или дочь должны быть совершенно уверены в том, что любовь ваша к нему безусловна и абсолютна, и что вы, и все ваши родные, были бы счастливы видеть его успешным, благополучным и востребованным.

2. Мотивируем на «достижение успеха». **Основной девиз: «Мы все радуемся твоим успехам и достижениям!»**

Повторяя его малышу, конкретизируйте, кто именно все: вся родня, ваши знакомые и сослуживцы, соседи, в общем, все, кому вы будете живописать его победы. «Представляешь, как тобой будут гордиться ...» - папа, мама, бабушка, дедушка, перечислите приятелей ребенка, чье мнение для него значимо. Добавьте, что когда-нибудь после, «когда ты станешь взрослым и знаменитым, твои друзья будут вспоминать о том, как жили с тобой в одном дворе, ходили в одну школу».

3. Исключаем мотивацию «избегания неудач». **Основной девиз: «Тебе помогут стать тем, кем ты хочешь и можешь быть».**

Общий смысл: у каждого обязательно есть талант к чему-либо.

В наше время для успеха в любой сфере нужно быть профи высокого класса. А это невозможно без знания компьютера, математики, родного языка, чему и научат в школе. Постарайтесь при этом обойтись без страшилок типа: «Будешь двоечником – ничего не добьешься, есть будет нечего и т.д.», избегайте употребления выражений типа: «Смотри, учись по-человечески, а не то...»

4. Структурируем день, определив распорядок. **Основной девиз: «Делу – время, потехе – час».**

С первых дней постарайтесь установить достаточно жесткий режим сна, бодрствования и занятий. Ни под каким предлогом не позволяйте ребенку утром валяться в постели, заниматься чем-либо лежа или полуразвалившись в кресле. Приучите ребенка сначала с вашей подачи, а потом и самому чередовать виды деятельности – рисование, лепка, письмо, чтение, пересказ прочитанного, физкультминутка и т.д.

Важно также установить определенное время для занятий того или иного типа: например, ежевечернее чтение и высказывание мнений по поводу услышанного, обсуждение важных событий, случившихся за день.

5. Проявляем уважение к личности ребенка. **Основной девиз: «Не бойся, я с тобой!»**

Общий смысл: «Ты имеешь право на мнение и поступок, но мы всегда готовы выслушать тебя и в любую минуту придем к тебе на помощь». Помните, ваш ребенок – не «полуфабрикат», он уже полноценная личность. Считайтесь с его желаниями и притязаниями. Вам выпала почетная и ответственная миссия родителей – сопровождать его в самом начале долгой дороги, сориентировать в сложном и противоречивом мире, помочь овладеть самой важной наукой – эффективно учиться, трудиться и общаться.

Становление личности вашего ребенка – это сложный и ответственный проект. Вам помогут в этом любовь, терпение и мудрость.

## 2. ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ... ОТ РЕБЕНКА

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.
- **Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.**
- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. С большей готовностью я откликнусь на ваши инициативы.
- **Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться оставить последнее слово**

посетители зоопарка, ребёнок – экскурсовод, остальные дети должны изображать животных. Пусть ребята придумают, кто кого будет изображать и договорятся с «экскурсоводом», который подготовит какие-то смешные пояснения. Задача взрослого – одобрительные замечания и призы за удачные выступления.

♦ **«Конспиратор»** (для детей 6-10 лет). **Цель:** преодоление застенчивости перед взрослыми и детьми.

Игроки встают в круг, лицом к центру. Водящий с завязанными глазами стоит внутри круга. Игроки водят вокруг него хоровод, пока он не скажет: «стоп». Водящий должен на ощупь, начиная с головы, узнать всех играющих, которые стоят молча. Узнавший игрок выходит из круга. Лучший конспиратор тот, кого узнали последним.

♦ **«Оригинальное знакомство»** (для детей 6-10 лет). **Цель:** преодоление застенчивости перед взрослыми и детьми, развитие наблюдательности.

Играющих может быть от 3-4-х детей и более. Каждый берёт себе роль какого-либо героя, изображая его пантомимой или характерными возгласами. Второй игрок повторяет действия или слова первого, а потом представляется сам. Третий повторяет двух предыдущих и называет свой псевдоним. И так по кругу, пока кто-нибудь не ошибётся. Он получает штрафное очко и игра продолжается. Когда очередь дойдёт до первого, он должен изобрести себе новый псевдоним.

♦ **«Штирлиц»** (для детей 7-12 лет). **Цель:** развитие наблюдательности, преодоление застенчивости перед взрослыми и детьми.

Игроки неподвижно застывают. Водящий должен запомнить их позы и одежду, а потом удалиться. За время его отсутствия, играющие делают пять изменений в одежде и позе. Вернувшись, ребёнок должен найти эти изменения. Если не угадал, то водит ещё раз.

♦ **«Как расколдовать невидимку»** (для детей 5-10 лет). **Цель:** преодоление застенчивости в общении, желания остаться маленьким.

Главный герой мечтает стать невидимкой, так как не любит общаться с людьми. Его мечта сбывается, и начинаются приключения - он играет с самыми интересными игрушками в магазинах, посещает спектакли, лакомится мороженым и т.д.

- все время подавлять и унижать его, снижая уровень самооценки;
- подчеркивать его неполноценность;
- высмеивать в присутствии других;
- любыми способами провоцировать тревожность;
- не разрешать играть с детьми и изолировать от сверстников;
- подчеркивать его незащищенность и зависимость от Вас;
- ругать за то, что он застенчив.

### **Преодоление детской застенчивости.**

Помогая ребёнку справиться с застенчивостью, следует не перекраивать его личность, а развивать и, преобразив недостатки в достоинства, находить им правильное применение.

Эмоционально развивающие игры и занятия помогут детям преодолеть барьер отчуждённости, повысить уровень самооценки, избавиться от комплекса застенчивости и стать более общительными. Выполняя эти увлекательные упражнения, дети смогут развивать свои творческие задатки.

♦ **«Через стекло»** (для детей 6-10 лет). *Цель:* преодоление трудностей общения, раскрепощение детей, развитие сообразительности и невербальных умений.

Представьте себе, что Вы общаетесь с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое-либо сообщение. Например: «Иди одевайся, пойдём гулять». Можно угадывать сообщение и получать за это очки, а можно просто выполнять задания ведущего, оценивающего правильность передачи жестами смысла его слов.

♦ **«Расскажи стихотворение»** (для детей 7-12 лет). *Цель:* развитие выразительности речи, умение производить впечатление на окружающих, находясь в той или иной роли.

Предложите ребёнку рассказать какой-нибудь простенький, хорошо знакомый стишок, чтобы он мог сосредоточить своё внимание на нужной интонации. Но рассказать не просто, а шепотом, с максимальной громкостью улитки, как иностранец и т.д.

♦ **«Зоопарк»** (для детей 7-12 лет). *Цель:* снятие страха публичных выступлений, развитие чувства юмора.

Игру можно проводить совместно со взрослыми. Взрослые –

*за собой в каждом случае.*

- Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это поколеблет мою веру в вас.
- ***Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только для того, чтобы просто расстроить вас. Другими словами, я пытаюсь достигать таким способом еще больших «побед».***
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
- ***Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь, став «плаксой» и «нытиком».***
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
- ***Не позволяйте моим «дурным привычкам» привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновляет меня на продолжение их.***
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.
- ***Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится минимальным. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позже.***
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, «что такое хорошо и что такое плохо».
- ***Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки – смертельный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.***
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- ***Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.***

- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- *Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.*
- Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- *Не проецируйте и не перекладывайте ваши проблемы на меня: у меня своих – невпроворот.*
- Не требуйте от меня большего, чем я могу. Иначе я начинаю ощущать, что ваша любовь зависит всецело от моих достижений: если получил хорошую отметку, то мы тебя любим, если плохую – отвергаем. Не торгуйте святым чувством.
- *Дайте мне простор для выбора, создавайте условия для того, чтобы я имел свободу выбора и выбирал самостоятельно.*
- Не делайте меня ответственным за все: я отвечаю лишь за свои поступки.
- *В конце концов, любите меня таким, каков я есть. Я отвечу вам тем же.*

### 3. ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ

- если ребенка постоянно критикуют – он учится ненавидеть;
- если ребенок живет во вражде – он учится агрессивности;
- если ребенка высмеивают – он становится замкнутым;
- если ребенок растет в упреках – он учится жить с чувством вины;
- если ребенок растет в терпимости – он учится принимать других;
- если ребенка подбадривают – он учится верить в себя;
- если ребенок растет в честности – он учится быть справедливым;
- если ребенок живет в безопасности - он учится верить в людей;
- если ребенка поддерживают – он учится ценить себя;
- если ребенок растет в понимании и дружелюбии - он учится находить любовь в этом мире.

### 4. КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С ЗАСТЕНЧИВЫМ РЕБЕНКОМ

- быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем;
  - не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания;
  - не превращать ребенка в “Золушку”;
  - все делать так, чтобы Ваш ребенок не чувствовал себя не защищенным и зависимым от Вас;
  - гасить тревогу по любому поводу;
  - повысить уровень его самооценки;
  - учить, чтобы он уважал себя;
  - хвалить его и делать ему комплименты;
  - формировать уверенность в себе;
  - помочь ему найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую, как средство компенсации всех недостатков;
  - учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить поражения;
  - тренировать с ним навыки общения;
  - любыми способами поощрять все его игры со своими сверстниками;
  - помочь найти такого друга, который защищал бы его в среде сверстников;
  - не критиковать вслух ум и внешний облик Вашего ребенка;
  - не создавать такие ситуации, в которых он ощущал бы себя неполноценным и был объектом даже самых невинных шуток и насмешек;
  - ребенок должен ощущать, что он неповторим;
  - быть нежным с ним;
  - сочувствовать ему;
  - поддерживать его;
  - сделать так, чтобы мостик доверия накрепко соединил бы Вас и Вашего ребенка.
- Как не надо вести себя родителям с застенчивым ребенком:**
- специально культивировать застенчивость и комплекс “Гадкого утенка” у ребенка;
  - критиковать физические недостатки и ум ребенка;