

# Памятка для преодоления детских проблем

## Детская агрессия.

Агрессия – это энергия преодоления, борьбы, отстаивания своих прав и интересов. Эта сила необходима ребенку для того, чтобы достигнуть своей цели, противостоять препятствиям. Нежелательной является не сама по себе агрессия, а неприемлемые формы ее проявления: привычка кричать, обижать, драться. Поэтому заданием для воспитания ребенка является не устранение агрессии, а обучение ребенка адекватно проявлять свои негативные чувства: гнев, обиду, возмущение, неприятие. Именно потому, что ребенок не умеет осознать и высказать протестные чувства относительно значимого человека (родителя или учителя), у него может возникать «беспредметная агрессия» — распространенное явление, распространение чувства злости на более слабые и безопасные объекты – на детей, животных, предметы. Причиной повышения раздражительности также могут быть физические или психологические проблемы ребенка, которые утомляют его, обессиливают, повышают возбудимость и импульсивность.

### Чем могут помочь родители:

1. Не ругайте ребенка за то, что он посмел сердиться на вас. Наоборот, отнеситесь к его обиде с пониманием и уважением: помогите ему осознать и сформулировать свои претензии к вам.
2. Только тогда, когда эмоции утихнут, расскажите ребенку о том, как вы переживали, когда он проявлял свой гнев. Найдите вместе с ним удачную форму высказывания претензий.
3. Понаблюдайте за собой. Очень часто мы сами заглушаем свое раздражение, терпим его до тех пор, пока оно не взорвется, как вулкан, которым уже нельзя управлять. Намного легче и полезнее своевременно заметить свое неудовольствие и проявить его так, чтобы не унижить ребенка, не обвинить, а просто проявить свое недовольство.
4. Учите ребенка понимать себя и других. Если ребенок научится осознавать свои чувства и чувства других, он сможет сознательно выбирать мирные формы борьбы и защиты.

### Чем может помочь психолог: Основные задачи психологической коррекции:

1. Определить основные причины агрессивного поведения ребенка.
2. Разработать такие игры, в которых ребенок сможет не просто выявить свой гнев, а экспериментировать с формами его проявления.
3. Помочь ребенку с помощью игры научиться понимать свои и чужие негативные переживания.
4. Вместе с родителями найти возможность оптимизации воспитательного влияния на ребенка в семье.

## Тревожность ребенка.

Детские страхи являются нормальной реакцией ребенка, который осознает недостаточность своих возможностей. По мере развития умений ребенка одни страхи исчезают, а другие появляются, так как ребенок осознает новую опасность. Отсутствие страхов не является показателем благополучия. Здоровый ребенок тот, который не боится бояться. Вредными страхами являются те, которые ограничивают развитие возможностей (ребенок не пробует достичь того, чего хочет) или подрывают его здоровье – ухудшают сон, снижают аппетит, портят настроение, выводят из равновесия. Такие страхи требуют специального внимания родителей и психологов.

### Чем могут помочь родители:

1. Поскольку нездоровые страхи характеризуются тем, что дети боятся бояться, то в первую очередь помогите ребенку спокойно принимать сам факт наличия страхов. Если он решит, что бояться – это недопустимо плохо или стыдно, он будет избегать страшных ситуаций и никогда не сможет научиться преодолевать их.
2. Не пугайтесь страхов своего ребенка, не пытайтесь отвлекать его внимание от воспоминаний о страшном сне или страшной фантазии. Если мы отгоняем страх – он преследует нас и атакует тогда, когда мы меньше всего защищены от него.

3. Помогите своему ребенку встретиться со своим страхом в безопасной атмосфере: когда вы рядом, когда он чувствует в себе силы противостоять страху. Пусть он расскажет или нарисует вам то, что его пугает и получит ваше понимание и поддержку.
4. Необходимо, чтобы ребенок понимал, что бояться не стыдно, что все ( и вы тоже) чего-то боялись, пусть он поверит в то, что сможет овладеть и победить свой страх.
5. Пусть вас не волнует неудачные попытки вашего ребенка преодолеть свой страх. Хвалите его за незначительные достижения, выделяйте наименьший прогресс: «Страх стал меньше. Значит, ты его постепенно преодолеешь».

**Чем может помочь психолог: Основные задачи психологической коррекции:**

1. Определить личностные причины чрезмерной тревожности ребенка.
2. Сформировать в ребенке уверенность в своих силах преодолеть свой страх.
3. Организовать игровую деятельность, в которой можно моделировать страхи и тренироваться в их преодолении.
4. Активизировать те ресурсы, которые необходимы ребенку для успешного преодоления своих страхов.
5. Помочь родителям найти психологически правильные способы реагирования на страхи своего ребенка.

**Дети, которые склонны говорить неправду.**

Детское вранье родители часто воспринимают как катастрофу, как проявление наихудших черт характера: хитрости, трусости, коварства. «Почему он врёт, — удивляются родители — Ведь мы его даже не наказываем!». Однако вопрос надо ставить иначе: не почему он врёт, а что ему мешает сознаться. Это может быть страх упасть в собственных глазах ( я хороший, я не мог это сделать); страх утратить любовь родителей (мама любит меня добрую, а теперь увидит, что я плохая); страх противостоять взрослым ( я не хочу этого делать, но я не могу отказать старшим — легче соврать, что уже сделал) и т.д. как правило, дети не осознают своих причин, поэтому спрашивать — почему ты соврал? — не стоит. Необходимо самим определить ограничения ребенка и помочь ему их преодолеть.

**Чем могут помочь родители:**

1. Не провоцируйте вранье своих детей в тех ситуациях, когда вы знаете, что им тяжело сознаться. Когда вы загоняете ребенка в угол вопросом: «Ты снова брал плеер?» — то ребенок не может удержаться от вранья: «Нет! Не брал!». А дальше уже можно только настаивать на своем.
2. Вместо того, чтобы «чувствовать вранье», необходимо поупражняться в умении правдиво сознаваться. Выберите ситуацию, где ребенок чувствует вину, создайте благоприятную атмосферу, помогите ему найти слова для признания вины: «Я сама не знаю, как это случилось. Мне очень жаль. Я не хотела тебя огорчить...» и т.д.
3. Обеспечьте приятное эмоциональное подкрепление победы ребенка над собой. Если он почувствует, что признавать свои ошибки не страшно, а даже приятно, он легче пойдет на это в следующий раз.
4. Не надейтесь, что после признания своих ошибок ребенок их не будет повторять. Непослушание — это уже другая проблема воспитания.

**Чем может помочь психолог: Основные задачи психологической коррекции:**

1. Определить, каких именно психологических ресурсов не хватает ребенку, чтобы осмелиться говорить правду.
2. В игровой форме помочь ребенку преодолеть свое ограничение.
3. Отработать в игровых ситуациях необходимую для вашего ребенка форму признания своих ошибок.

**Непослушный ребенок.**

Непослушание одна из наиболее частых проблем воспитания. Когда ребенок не слушается, родители чувствуют свою беспомощность, бессилие, страх, воспринимают непослушание как проявление нелюбви и неуважения к себе. На самом деле непослушный ребенок может очень любить и уважать своих родителей. Просто он чувствует в себе силу отстаивать свои желания или потребность проверять любовь родителей. ( уступают — значит любят), или желание таким способом проявить свою обиду ( ты не хочешь для меня и я не буду для тебя). Значит, в основе непослушания ребенка могут лежать определенные проблемы в отношениях, тогда

как слишком послушный ребенок всегда нездоров. Он неуверен в себе, несамостоятелен, тревожен.

#### Чем могут помочь родители:

1. Попробуйте понять, что лежит в основе сопротивления ребенка.
2. Когда настаиваете на своем, старайтесь не лишать ребенка своей любви, не унижать его достоинства (я бы с удовольствием тебе позволила, но к сожалению, не могу...).
3. Если ребенок не выполняет ваших требований – сократите их количество сначала до 3-4 основных, иначе на все просто может не хватить внимания.
4. Для того, чтобы ребенок научился выполнять ваши требования, лучше применять поощрение, чем наказание. Негативное подкрепление может сформировать только отвращение к определенной деятельности, лишит желаний выполнять указания взрослых.

#### Чем может помочь психолог: Основные задачи психологической коррекции:

1. С помощью игровых ситуаций определить личностные причины непослушания ребенка.
2. Помочь ребенку проявить и отработать свои психологические проблемы на игровом материале.
3. Найти возможности оптимизировать взаимоотношения родителей и ребенка.
4. В игровой форме тренировать детей понимать себя и своих близких.

#### **Гиперактивный ребенок.**

Непоседливый ребенок – это не просто постоянный шум и суета в доме, это и постоянный страх за его жизнь и здоровье. Нет такой щели или отверстия, куда бы он не сунул свой нос или палец, нет запретов, которых он бы не нарушил. Причиной такой несдержанности, как правило, является временное превосходство силы возбуждения нервных процессов над силой торможения. Этот дисбаланс компенсируется в 10-14 лет, когда ребенок уже способен контролировать себя. Однако если ребенка убедить в том, что он непослушен, неуправляем, невнимателен, равнодушен к другим, тогда он не станет использовать эту свою способность, так как не будет верить в свои силы. Значит, главное задание родителям гиперактивного ребенка – не навязать ему негативное отношение к себе и миру.

#### Чем могут помочь родители:

1. Не стоит надеяться, что бурная физическая активность освободит энергию ребенка. Наоборот, когда он переутомлен, он становится перевозбужденным и менее управляемым. Поэтому лучше избегать ситуаций, которые перевозбуждают ребенка, а его энергию надо направлять в необходимое русло.
2. Старайтесь занять ребенка тем, что ему интересно. Пока он занят любимым делом, риск, что у него возникнут нежелательные импульсы – минимальный.
3. Попробуйте предотвратить нарушение ваших требований, так как придерживаться их сам ребенок еще не способен, а чем больше будет опыта непослушания, тем глубже будет убеждение ребенка в том, что он плохой.
4. Для того, чтобы остановить энергичного ребенка, целесообразно переключить его внимание на что-то эмоционально значимое для него: «Ой, смотри!», «Я вспомнила!».

#### Чем может помочь психолог: Основные задачи психологической коррекции:

1. Определить представления ребенка о себе и помочь ему избавиться от негативных установок в отношении собственной несостоятельности.
2. Игровыми способами создать позитивную мотивацию к развитию умения контролировать свои слова и действия.
3. Тренировать в игровых упражнениях произвольное внимание ребенка.
4. Подобрать вместе с родителями эффективные способы взаимодействия с гиперактивным ребенком.

#### **Жадность ребенка.**

Даже дошкольники хорошо знают, что быть жадным – это плохо, они осуждают жадность у других, но многим детям бывает тяжело поделиться своими игрушками или сладостями с кем-то. Причиной жадности детей 3 лет являются особенности возрастного самоосознания: ребенок начинает отделяться от окружающего мира вместе со своими личными вещами. Поэтому для него моя чашка или мой стульчик или мой медвежонок – это частица его «Я», которое он хочет защитить и удержать. Если период самоосознания прошел неблагоприятно, более взрослые дети продолжают проявлять жадность как незрелую форму отстаивания

своих границ или как негативное отношение к необходимости чем-то с кем-то делиться. У таких детей ситуации, когда от них ждут проявления доброты, вызывают тревогу или гнев.

#### Чем могут помочь родители:

1. Вместо того, чтобы просить ребенка чем-то с вами поделиться – делитесь с ним сами, но не демонстрируйте, как вам это приятно. Вы сможете навязать ребенку чувство того, что это носит приятный характер.
2. Избегайте некоторое время таких ситуаций, в которых ребенок может продемонстрировать свою жадность. Ведь частое проявление негативных форм поведения закрепляет не только нежелательные привычки, но и неприятные представления о себе.
3. Чаще рассказывайте ребенку о том, какой он хороший, что умеет делать, интересуйтесь его вкусами. Это поможет ему стать более спокойным и уверенным в себе.

#### Чем может помочь психолог: Основные задачи психологической коррекции:

1. Определить, какие психологические проблемы ребенка вызывают жадность.
2. Помочь ребенку преодолеть эти проблемы путем осознания своих чувств, раскрытия своих возможностей, повышения уверенности в себе, в своих силах.
3. В специальных игровых формах поупражняться с ребенком в проявлениях щедрости, дать ребенку почувствовать радость и гордость за себя.
4. Сформировать уверенность ребенка в том, что он добрый, умеет и хочет помогать другим, может поделиться с теми, кого любит.
5. Вместе с родителями разработать дальнейшие способы по формированию позитивного отношения к себе и окружающим.

#### **Нервный ребенок.**

Чрезмерная плаксивость, обидчивость или вспышки гнева, перепады настроения, беспокойный сон, проблемы пищеварения, частая головная боль – все это признаки нервного истощения. Причиной психоэмоционального истощения может быть какая-то неприятная ситуация в жизни ребенка, которая до сих пор ее беспокоит, или хроническое недовольство собой – переживания своей несостоятельности быть таким как надо.

#### Что могут родители:

1. Проанализируйте, когда возникли первые признаки нервности и вспомните, что этому предшествовало.
2. Помогите ребенку осознать, что его беспокоит и изменить свое отношение к этой проблеме.
3. Выделить больше времени в режиме дня ребенка на те занятия, в которых ребенок чувствует себя спокойно и уверенно. Это даст ему возможность восстановить веру в свои силы.
4. Не перегружайте ребенка такими занятиями, которые вызывают сильные эмоции – позитивные или негативные: соревнования, испытания, эмоционально насыщенными действиями. Временное поддержание такой эмоциональной диеты позволит нервному ребенку восстановить душевное равновесие, нормализовать сон, набраться сил.

#### Чем может помочь психолог: Основные задачи психологической коррекции:

1. В процессе психологического анализа игры ребенка можно определить основные зоны его эмоционального напряжения: чего он боится, чего избегает.
2. Создать игровые условия для того, чтобы ребенок мог сам осознать и выразить свои переживания.
3. Если причиной негативного эмоционального состояния стала какая-то психотравмирующая ситуация, ее необходимо постепенно воссоздать и снова пережить, но с применением всех необходимых психологических ресурсов.
4. Если причиной нервного срыва ребенка является его чувство несоответствия идеалу, то психологическая помощь включает формирование уверенности в своих способностях и умение спокойно воспринимать неудачи.
5. Для каждого ребенка будет подобран индивидуально-оптимальный способ психоэмоциональной разрядки, овладев которой, он сможет самостоятельно снимать чрезмерное психологическое напряжение в случае необходимости.

#### **Ребенок и телевизор: смотреть или не смотреть?**

Какой эффект телевидение оказывает на детей?

Дети до 3-4 лет привлечены только картинками на экране. Отличить реальное от воображаемого, трудная задача до 7 лет. С 4 до 7 лет дети сравнивают себя со своими любимыми героями и хотят быть похожими на них. После 7 лет они уже могут сравнить телевизионные изображения и настоящую жизнь. У них уже есть мнение о времени и пространстве и они учатся анализировать, осуждать и поддерживать их точку зрения. Способности видеть суть дела, формируются в 10-11 лет, это особо важная стадия. Примерно с этого возраста дети могут выбирать программы сами, а также делать перерывы между программами. В начале подросткового возраста (12-13 лет) они уже немного устают от телевизора и переключаются на видеоигры. Суть изображения становится очень важной, происходит новый этап идентификации. Сравнивая себя с видеоигровыми и телевизионными героями, дети предпочитают символы, которые поддерживают их: мальчики – сильные и мужественные, девушки – красивые и обольстительницы. В этот период родители должны еще раз обратить особое внимание на ТВ-программы.

**Ограничения просмотра.**

Просмотр телепередач должен быть строго дозирован: в полтора-два года не стоит смотреть телевизор более 15 минут в сутки, после трех лет это время можно увеличить до получаса, к школьному возрасту – до часа-полтора с перерывами не менее 15-20 минут. Причем расстояние до телевизора – не менее 2 метров. Не рекомендуется смотреть телевизор лежа и при выключенном свете. Не оставляйте ребенка наедине с телевизором, смотрите передачи вместе с ним и обязательно объясняйте происходящее на экране.

С самого начала родителям следует определить, сколько времени ребенок будет смотреть телевизор в течение дня. Сконцентрировать внимание не только на время просмотра, но и на содержание ТВ-программ, выбирайте программы и диски с мультфильмами вместе. Это поможет ребенку чувствовать себя участником выбора, а не пассивным зрителем.

Пересматривайте договоренности раз в 2-3 недели. Родительское слово должно быть главным в обсуждении программы и времени просмотра. Когда ребенок подрастет и будет готов сам выбирать программы для себя, вам по-прежнему будет необходимо совместно обсуждать программы, которые он должен смотреть.

Как заставить соблюдать установленные правила?

Невозможно стоять за спиной ребенка все время, особенно когда родители работают. Мудрый выход – приучать детей к определенным правилам заранее, пока ребенок еще маленький, тогда Вам не придется использовать «наказания» в будущем. Всегда объясняйте ребенку Вашу позицию и причины, согласно которым Вы ограничиваете время просмотра.

**Что смотреть?**

Каждая из детских телепрограмм, впрочем, это касается и мультфильмов, и фильмов-сказок, рассчитана на определенный возраст. Поэтому в первую очередь стоит отдавать предпочтение той программе, которая будет понятна именно вашему ребенку – исходя из его возраста и индивидуальных особенностей развития. Хотя детям интересны и другие программы, многие из которых предназначены для взрослых. Но и они являются для ребенка бесценным источником информации. Конечно, не следует смотреть вместе новостной выпуск, где что ни день, то сообщения об агрессии или трагедии, но можно вместе посмотреть сюжет из «недетской» передачи о природе.

**Что делать с рекламой?**

Дети любят смотреть рекламу: им нравятся ритм, музыка, движение красочных картинок. С 3-4 лет они могут легко признать мелодии из роликов и логотипы товаров. И только с 7-8 лет они могут понять специальные задачи и механизмы рекламы. Для родителей важно объяснить ребенку, что является рекламой. 7-летние и даже 5-летние дети уже могут понять, что вещь не может стать лучше из-за ее красивой внешности по телевизору, однако она стоит больше, поскольку люди потратили большие деньги на рекламу. Таким образом, реклама станет хорошей причиной, преподать ребенку первые навыки в сфере экономики в простой и постижимой форме.

**Замедляет ли телевидение культурное развитие?**

Вероятно, главная вина телевидения состоит в том, что у ребенка отбирается время от игр, у которых есть огромное значение развития. Дети должны выразить свои воображаемые идеи в действии, а телевидение предлагает им посмотреть действия других персонажей. Вредно ли это? У вещей, которые ребенок видит на экране, нет никакого большого значения, их значение намного важнее после просмотра.

Телевидение, несомненно, влияет на словарный запас ребенка. Поэтому особенно важен просмотр передач, соответствующих возрасту. Тогда происходит обогащение словарного запаса, хотя и не такое активное, как из книг.

Часто телевизор помогает развить усидчивость у детей с нарушениями концентрации внимания.

Родительская задача состоит в том, чтобы помочь ребенку, использовать полученную информацию для его собственной выгоды. И, вероятно, они должны объяснить, что у телевидения, как и любых других изобретений человечества, есть и обратная сторона...

#### **Враг или союзник?**

Родители могут превратить телевизор в помощника в воспитании ребенка, но для этого нужно соблюдать ряд несложных условий:

- Следует четко ограничить время просмотра телевизора.
- Всегда сами предварительно просматривайте телепрограммы, которые собираетесь показать ребенку.
- Не позволяйте ребенку быть пассивным наблюдателем. Комментируйте то, что смотрите.
- Не стоит бросаться в крайности и запрещать ребенку смотреть телевизор, особенно если он уже в курсе, что такое мультфильмы и детские передачи. Нередко это приводит к тому, что ребенок научившись включать телевизор самостоятельно, в отсутствие родителей будет смотреть все подряд, в том числе и то, что действительно детям видеть не стоит.