

Советы психолога родителям беспокойного ребенка

Вы вдруг стали замечать, что ребенок стал эмоционально реагировать на все происходящее вокруг. То и дело у него на глазах появляются слезы, он стал обидчив, а то вдруг наступают приступы безудержного смеха. Ребенок учится управлять своими эмоциями, он начинает понимать, что эмоции должны быть адекватны определенной ситуации. У него пока еще не очень хорошо получается справляться с ними, но ... пройдет немного времени, и такой беззаботный, импульсивный малыш станет более уравновешенным, спокойным, даже, может быть, немного замкнутым в себе.

Семь лет жизни ребенка – кризисный возраст, а одним из проявлений этого кризиса является эмоциональная неустойчивость. Ребенок стремится привлечь к себе внимание, пусть иногда и не очень адекватными способами. А взрослый не всегда правильно выбирает тактику поведения, он начинает ругать ребенка за его «кривляния» и «истерики», не вполне понимая, с чем они связаны. И что в результате? Такой искренний, такой открытый ребенок становится молчаливым, замкнутым, он все больше и больше отдаляется от родителей. А потом это противоречие усугубляется, становится все шире и вытекает в подростковые конфликты.

Нерадостная получается картина ... «Что же делать?» - спросите вы. Давайте попробуем уделить чуть больше внимания эмоциям нашего ребенка. Попробуем разобраться с причинами их появления, а также помочь ребенку познакомиться с различными эмоциями и с тем, как они проявляются.

Не соответствующее ситуации эмоциональное реагирование может быть связано с тем, что ребенок просто не знает, как проявить свои эмоции. А может быть и другая ситуация: ребенок становится нервным из-за того, что он видит вокруг. Если папа с мамой постоянно ссорятся, а ребенок только и слышит: «Отстань!», «Не мешай!», он, естественно, все это переживает внутри себя, и эти переживания проявляются в его эмоциональных реакциях. Подумайте, в чем причина такой неуравновешенности? Может быть, нужно несколько изменить стиль отношений в вашей семье?

В любом случае ребенка следует познакомить с несколькими основными эмоциями и с тем, как они проявляются. Эмоционально неустойчивые дети часто отличаются общей двигательной расторможенностью, беспокойным сном, они иногда бывают сильно напряжены, что также влечет за собой эмоциональные срывы. Расслабление способствует снятию мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

Рекомендации: как строить стиль своего поведения с беспокойным ребенком

- Избегайте крайностей: нельзя позволять ребенку делать все, что ему заблагорассудится, но нельзя и все запрещать, четко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.

- Своим поведением показывайте ребенку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в своем поведении.

- Уделяйте ребенку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните ребенку, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять.

- Помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением обратить на себя внимание, или вызвать жалость или сочувствие. Не надо потакать ребенку, не надо изменять своих требований, лучше, когда ребенок успокоится, объясните ему, почему вы поступили так, а не иначе.

Советы психолога родителям ребенка с нарушением самооценки

Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Но зачастую родители забывают, что процесс этот складывается уже в самом раннем возрасте. Часто, давая ребенку оценку, сравнивая его с другими, мы сами складываем мнение ребенка о самом себе. Именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. Уже в дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия – неблагополучия, которое в некоторой степени может помочь нам предположить, кем он станет в будущем: «лягушкой» или «принцем». «Принц» - победитель, это человек, преуспевающий в любом деле, которое он выполняет. «Лягушка» - неудачник, тот, кто считает себя не в силах осуществить намеченное.

Наша самооценка может быть слишком высокой или слишком низкой, а может находиться на среднем уровне. Важно, чтобы то, как оценивает себя ребенок, совпадало с его реальными возможностями. Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт – вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказываются проигравшими и не дразнят других в случае выигрыша. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся показаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются и уходят. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это не удается.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: «Я самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны слушать меня». Такой ребенок порой бывает агрессивным по отношению к другим, которые тоже хотят быть лидерами детской группы.

Рекомендации родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки

- Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные для него задания и получает удовлетворение от сделанного.

- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.

- Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше него.

- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.

- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

«Что же делать, если оценка вашего ребенка неадекватна?» Полезно знать, уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться. Каждое ваше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам – все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе. Главное, помочь ребенку, правильно оценить свои возможности, сформировать положительное отношение к самому себе.

Советы психолога родителям агрессивного ребенка

Часто приходится слышать от огорченных родителей: «Такой хороший был мальчик, а сейчас драчун! Только его и ругают везде!» К сожалению, нередко эти жалобы вполне обоснованы. Такие превращения из «хорошего, доброго мальчика» в драчуна, задиру встречается достаточно часто. В каждой группе детей есть несколько таких детей.

Вспышка ярости с элементами агрессивного поведения впервые наблюдаются тогда, когда желания ребенка по какой-то причине не выполняются. Препятствием к выполнению желания обычно служит запрет или ограничение со стороны взрослого. И вот появляется реальная возможность для возникновения конфликта между ним и взрослым. Как правильно вести себя в такой ситуации? Давайте попробуем перевести активность ребенка в другое русло. Предложите ему какую-нибудь игру или отвлечите его внимание от предмета желания, и вы сами убедитесь, что избежать такого конфликта не только можно, но и необходимо.

Нередко встречаются такие ситуации, когда агрессивность ребенка является частью протеста против действия взрослых, принуждающих его к чему-либо. Это часто встречается в семьях, где родители переусердствовали в отношении каких-либо действий, которые они считают необходимыми. Они заставляют ребенка что-то делать, вызывая у него реакцию протеста.

Большое значение для проявления агрессивности в дошкольном и младшем школьном возрасте имеет популярность ребенка в группе сверстников. Не имея адекватных средств общения, ребенок кулаками стремится занять лидерское место в группе сверстников. В различные возрастные периоды решающее значение для получения популярности имеют различные требования со стороны группы. Имеют значение интеллектуальный уровень, развитие речи, физическое развитие, ловкость, степень овладения различными видами деятельности. Но доминирующее значение имеет то, насколько ребенок овладел навыками игры, как он умеет организовывать игру, придумать сюжет, распределить роли и пр. Подобные факторы полностью определяют положение ребенка в группе сверстников. Агрессивность, таким образом, может быть следствием переживаний, связанных с обидой, ущемленным самолюбием. Впервые она возникает в той ситуации, которая является психотравмирующей и направлена против тех, кого ребенок считает причиной неприятных переживаний и конфликтов.

Безусловно, если вы замечаете у своего ребенка проявления агрессивности, необходимо тщательно анализировать ее причины, выявлять трудности, испытываемые ребенком, по возможности устранять их, а затем формировать у ребенка недостающие умения, навыки, а также установки в отношении других людей. Внимательность и огромное терпение со стороны взрослых – обязательное условие успеха.

Принципы общения с агрессивными детьми

- Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться,

что агрессивность вашего ребенка будет снята.

- Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать «портрет» его врага и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

_ Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестных высказываний о своих друзьях или коллегах, стоя планы «мести».

- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что он нужен и важен для вас.

Советы психолога родителям конфликтного ребенка

Наверное, с детскими ссорами встречается каждая мама. Но у одних дети ссорятся и быстро мирятся друг с другом, у других же ребенок более конфликтен, ссоры и драки сопровождают его постоянно, он не может найти выход даже из самых простых ситуаций. Существует много факторов, вызывающих вечные ссоры и способствующих развитию конфликтности. Например, в семье растет ребенок-задира. Он постоянно задирает своего брата или сестру и детей, с которыми общается, если знает, что ему не дадут сдачи. Возможно, такому ребенку не хватает в семье внимания и заботы, а драка – хороший способ не только оказаться в центре, но и показать свое превосходство над другими. Иная ситуация, ребенок постоянно «ищет» неприятностей. Кажется, что он специально провоцирует других детей, а в итоге сам оказывается жертвой конфликта. Такой ребенок нуждается в родительской помощи даже больше, чем задира, т.к. его поведение само по себе, или, как любят говорить некоторые родители, «с возрастом», не проходит.

В общении с конфликтными детьми важно помнить, насколько родители последовательны в своем желании добиться прекращения нескончаемых ссор. Некоторые из них, прося ребенка прекратить ссору, не показывают должной уверенности. Одни родители постоянно нервничают, так как ждут ссор от своих детей, жалуются другим, нередко в присутствии ребенка; у других появляется какое-то скрытое смирение перед этой чертой характера ребенка, они воспринимают его конфликтное общение как неизбежность. Однако с конфликтным поведением ребенка можно и нужно бороться. Но вначале важно определить причины конфликтности. Возможно, конфликтность является следствием эгоистичности вашего ребенка. Если дома он – безусловный центр всеобщего внимания и малейшее его желание сразу же выполняется, то, разумеется, ребенок ждет такого же отношения к себе и со стороны других детей и, конечно, не получает его. Тогда он

начинает добиваться этого, провоцируя конфликты. В этом случае родителям необходимо не только несколько изменить свое отношение к ребенку, но и научить его бесконфликтно общаться с другими детьми.

Возможна и обратная ситуация, когда ребенок в семье «заброшен». Он вымещает накопившиеся в его маленькой душе чувства в ссоре. А, может быть, ребенок видит, как дома мама постоянно ссорится с папой, и просто начинает подражать их поведению.

В любом случае почти всегда конфликтное поведение ребенка является сигналом, что и с вами, уважаемые родители, что-то не так. Поэтому, занимаясь с конфликтным ребенком, будьте готовы к тому, что и вам придется несколько изменить свое поведение. Это иногда бывает довольно сложно сделать, но успеха без такого изменения добиться очень сложно.

Стиль поведения родителей с конфликтными детьми

- *Сдерживайте стремления ребенка провоцировать ссоры с другими. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотание чего-либо с обидой себе под нос.*
- *Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в его возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах ее возникновения.*
- *После конфликта обговорите с ребенком причины его возникновения, определите неправильные действия вашего ребенка, которые привели к конфликту. Попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.*
- *Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.*
- *Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Например, когда два мальчика в ходе игры не поделили игрушку и начали ссориться, лучше понаблюдать за этим конфликтом, но не вмешиваться в него, т.к. дети сами смогут найти общий язык, и при этом они учатся общаться друг с другом. Если во время ссор один из них всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать такую игру, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.*

Педагог-психолог М.Е. Шумакова

Если у ребенка в школе конфликт. Практические советы психолога, если школу пришлось сменить.

Школа, класс, первая учительница, учебный процесс – важный, новый, сложный и серьезный период в жизни ребенка. В младшей школе, с первого класса и первой учительницы у ребенка формируется отношение к учебе вообще, школе и классу как коллективу, самооценка и мотивация. Часто проблемы, с которыми приходится сталкиваться ребенку в самом начале учебного процесса, могут стать субъективно непреодолимыми, серьезной преградой для личностного развития малыша и успешной учебы.

Если Ваш малыш не спешит поделиться своими успехами и достижениями в школе, на расспросы отвечает неохотно, односложно, стал замкнутым, без энтузиазма говорит о школьных делах, если не хочет идти в школу, просит оставить его дома, придумывает себе болезнь, прогуливает, говорит, что с ним никто не дружит, или что сам не хочет ни с кем дружить – серьезный повод забеспокоиться, сходить в школу и выяснить причину такого поведения.

Чтобы ребенок успешно адаптировался, делал успехи и с удовольствием относился к учебному процессу - направлены совместные усилия классного руководителя, школьного психолога и родителей. Это в идеале. На практике часто по-другому.

Чрезвычайно важным для детей является серьезное отношение родителей к школе, учебе, уважение к учителю и его работе. Если родители забывают поинтересоваться успехами своего ребенка или помочь при возникновении сложностей, неавторитетно отзываются об учителе – нет оснований ждать и требовать серьезного и ответственного отношения малыша к учебному процессу, интереса в глазах, желания учиться и ходить в школу вообще. Так неосознанно родители, из своей занятости или по незнанию, могут спровоцировать конфликт между ребенком и школой.

Школа – это настоящая школа жизни. Кроме среднего образования именно в школьных стенах мы получаем представление о себе, о других, вырабатываем навыки взаимодействия в коллективе, формируем понимание неписаных законов и поведения в обществе, совершаем ошибки, учимся их понимать и исправлять. С трудностями детям полезно сталкиваться, чтобы их успешно преодолеть и стать уверенней в своих силах, стать сильнее. Но все же встречаются ситуации очень сложные и неоднозначные, а иногда просто запущенные. Именно в них старшие призваны помочь ребенку разобраться и вынести полезный урок.

Если подобные ситуации возникают в младшей школе, то малышу самостоятельно намного сложнее найти наиболее эффективный способ их разрешения, тогда участие родителей просто необходимо и ничем другим не заменимо.

Порой же учитель не вникает или просто не успевает вникнуть в суть детского конфликта и установить между ребятами справедливость. Часто ситуации просто «сглаживаются»: «мы все дружим», «сдачу дают только в магазине», «а ну как давайте, повторяйте: мирись,

миришь и больше не дерись». А в это время детям важно получить оценку кто прав, кто виноват, чтобы справедливость восторжествовала. Ведь в их детском коллективе постоянно вырабатываются, меняются, возникают новые свои детские законы и правила, на основе которых ребята и выстраивают отношения с одноклассниками. Которые перенесут и во взрослую жизнь.

Если у малыша не получается постоять за себя – над ним начинают подтрунивать, не хотят с ним сидеть за одной партой и т.п. Это очень больно ранит душу ребенка и может нанести серьезную психологическую травму. Вот почему от учителя требуется своевременная коррекция этих неписанных законов и мудрый педагогический подход.

Иногда возникает конфликт между учителем и учеником. И даже если ребенок пытается отстоять свою точку зрения или позицию, у учителя все равно больше ресурсов настоять на своем. Из-за этого внутренне состояние ребенка очень дисгармонично, что может сказаться на его успеваемости, поведении с одноклассниками, родителями, формировании закрытых, агрессивных или наоборот пассивных и безучастных шаблонов поведения.

Бывает так, что разговор с учителем не может разрешить возникшего конфликта, а часто просто родители боятся своему ребенку навредить и решают промолчать. Обязательно обсудите возникшую проблему с ребенком, как он видит данную ситуацию и что для него было бы лучше. В таком случае, родителям стоит подумать о смене школы или класса для своего малыша, каких бы дополнительных хлопот это не доставляло.

Если все же такая ситуация возникла, ребенка лучше «вынуть» из неконструктивного конфликта, оградить, перевести в другую школу – пройдет немного времени и решение этой проблемы станет ему по плечу. Очень важно чтобы малыш сохранил позитивное отношение к себе и веру в любовь и поддержку родителей. Помните, что для Вас главное всего Ваш ребенок! Никто не застрахован от ошибок и неправильных поступков, тем более дети. В таких случаях родителям надо очень серьезно проанализировать, что же произошло и помочь ребенку. Малышу очень важно быть понятым и что бы не случилось получить поддержку родных людей, а родителям – справедливо оценить ситуацию и помочь своему малышу.

Вот несколько рекомендаций, на что обратить внимание, если все же класс, школу и учительницу приходится менять.

Часто и взрослым смена места работы или жительства дается трудно, морально пугает и истощает. Для детей же перемены, пусть и желанные и долгожданные, кроме таинственности, радости предвкушения чего-то чудесного несут волнение и тревогу: с кем я буду дружить? кто будет моей учительницей? Понравится ли мне новый коллектив, поправлюсь ли я ему?

Все переживания ребенка абсолютно оправданны и требуют серьезного отношения и рассмотрения. Тем более, если предыдущий опыт был не очень успешным. Даже если Вам кажется что никаких волнений у ребенка предстоящее не вызывает – стоит все же поговорить на тему будущего, спросить его мнения по поводу предстоящего, что ему нравится, что нет, чего он ждет больше, а что, возможно, пугает, смущает....подготовить его к предстоящим событиям, разработать план действий.

Очень важно серьезно отнестись к выбору новой школы, класса и учительницы. В младших классах, наверное, самую главную роль играет учительница. Ведь именно она создает детский коллектив, формирует климат, обеспечивает дисциплину. Именно от нее

зависит, будут ли ребята дружить между собой, сможет ли школа для них стать вторым домом, тем местом, где они смогут раскрыться, самовыразиться, узнать много нового и интересного, воспитать в себе качества, которые помогут им быть успешными в средних и старших классах, например, дисциплинированность, ответственность, искренне желание учиться, уверенность в себе и т.п.

Информацию об учителях и классах лучше всего дают отзывы самих родителей и детей. Желательно поговорить с двумя-тремя учителями параллели, прийти к ним вместе с Вашим школьником, а потом обменяться с ним впечатлениями и решить к какой учительнице в класс вы будете ходить. Придите в школу на перемене – и у Вас будет замечательная возможность окунуться в школьную атмосферу, вспомнить свое школьное детство и приоритеты. Доверяйте своим внутренним ощущениям, обратите внимание на взаимодействие детей и учительницы – спешат ли малыши поделиться новостями или успехами, показать свою завершённую работу по рисованию или труду или жалуются и ябедничают на одноклассников. Это может быть серьезным аргументом при выборе класса и учительницы. В разговоре с учительницей, важно узнать какие ее основные требования, что нужно для учебного процесса, какой распорядок дня в школе (уроки, перемены, обеды и т.п.). Расскажите о ее новом ученике, чем он увлекается, какие предметы нравятся больше, какие меньше, что получается, а что пока нет. Скажите прямо, что Вы беспокоитесь о том, как ваш малыш адаптируется в новом коллективе, что вы всячески будете ему помогать и поддерживать, спросите совета каким лучше образом подготовить ребенка к учебе в новом классе.

Лучше, если выбор родителей основывается не на элитных школах и сильных классах, а учительнице и классе, где ребенок сможет адаптироваться и проявить себя наилучшим образом. Новый ремонт в классе, ТВ, принтеры и прочие блага цивилизации, как, впрочем, и вышколенные дети на цыпочках – не должны быть теми факторами, на которых основывается выбор родителей. Малышам важен уют и простота в классной комнате, цветы на подоконниках, сказки на полках, настольные игры которыми можно поиграть на перемене или на продленке. Надо помнить, что в первую очередь вы выбираете для своего ребенка коллектив, в котором малышу придется учиться взаимодействовать и себя проявлять и взрослого, которому Вы вверяете своего ребенка.

Логический анализ полученной информации и ориентирование на ожидания и потребности Вашего ребенка помогут Вам сделать правильный выбор.

Важный момент – продленка. Понятно, что бывают случаи, когда продленка единственный выход. И все же если Ваш ребенок сменил школу и класс – дайте ему время адаптироваться и привыкнуть к новым требованиям и коллективу. Как показывает практика у каждого учителя свои нюансы касательно требований. Именно родителям в первую очередь предстоит разобраться в этих нюансах и помочь привыкнуть к ним своему ребенку.

Например, даже если ребенок пришел из «сильной» школы и имеет высокий уровень подготовки – требования учителей по оформлению домашних и классных работ может отличаться: в одном случае слово «примеры» - пишется, а во втором – нет. Чьи дети меняли школу, те родители знают, что казалось бы такие несущественные различия могут влиять на оценивание и что более важно на детскую самооценку, мотивацию учиться в новом классе и отношения в коллективе.

Определение школьника в спортивные секции, танцы, музыку, шахматы и т.п. очень важный момент. Будучи максимально задействованным, малыш скорее заведет новых

друзей, привыкнет школе, классу. Однако перед тем как организовать внеклассную жизнь своего чада – убедитесь, что он уже понял и принял новые требования, перестал быть «новеньким», успевает делать домашнее задания и вообще тонус ребенка, общее настроение бодрое и активное.

И, наконец, самое главное и самое сложное, то чего не хватает почти всем нашим современным детям – искреннее родительское внимание и участие. Дорогие родители, интересуйтесь делами в школе, обговаривайте что нравится, а что не очень, какие предметы более интересны, кто сосед по парте, как зовут новых друзей, что делает на переменках. Хотя бы на первых порах помогайте контролируйте выполнение домашних заданий. Помогите разобраться и привыкнуть к новым требованиям. Старайтесь выходные и свободное вечернее время просто проводить вместе, за общими делами, играми, отдыхом. В кругу родных людей малышу легче отдохнуть и расслабиться после учебы, поделиться своими успехами и переживаниями. Обязательно говорите и подтверждайте своими поступками, что Вы любите своего малыша, всегда поддержите, поймете и поможете преодолеть все трудности, тем более такой пустяк как смена школы!

Успехов Вам, Дорогие родители, хороших учителей и счастливых детей!