

Психолого-педагогические рекомендации для родителей

Существует прямая зависимость влияния семейного фактора на особенности развития ребенка. Поэтому только при наличии единого стиля требований семьи и школы можно рассчитывать на успех.

Рекомендации родителям по развитию у детей положительного отношения к школе:

- Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.
- Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией поведения собственного ребёнка.
- Пусть ребенок видит, что Вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.
- Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребенку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.
- Помогайте ему взрослеть, постепенно передавая ему ответственность за какую-нибудь работу.
- Обязательно поддерживайте и помогайте своему ребенку, ободряйте даже за небольшие успехи и достижения.
- Не стесняйтесь показать свою любовь сыну или дочери, это только укрепит их уверенность в своих силах и возможностях, поможет в трудных жизненных ситуациях. Вы узнали о конфликте Вашего ребенка с учителем, Ваши действия:
- Не ругайте ребенка, узнайте, в чем дело.
- Никогда не обсуждайте с ребенком недостатков учителя. Лучше объясните, как тяжело ему работать, указав этим на то, что учитель такой же человек, как и все остальные, и может устать и быть раздраженным.
- Поговорите с учителем без претензий, скорее всего, вместе вам легче будет найти выход.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок имел интересное занятие вне школы. (Спортивные секции, кружки, музыкальная школа и т.п.) Его спортивные или музыкальные успехи позволят ему представлять класс и даже школу на различных конкурсах и соревнованиях, тем самым помогут учителям взглянуть на ученика с другой стороны.

25 способов узнать у ребенка, как дела в школе, не спрашивая «Ну, как дела в школе?»

Если вы спросите у ребенка «Ну, как дела в школе?», то, скорее всего, получите ответ: «Нормально». А если вы действительно хотите узнать, как прошел его день, то помогите своему ребенку: задайте такой вопрос, на которые можно будет ответить подробно.

1. Что самое хорошее из того, что произошло с тобой сегодня в школе?
Что худшее из того, что произошло с тобой сегодня в школе?

2. Расскажи мне что-нибудь смешное, над чем ты сегодня посмеялся?
3. Если бы ты мог выбрать, с кем бы ты хотел сидеть в классе? А с кем бы точно не хотел сидеть? Почему?
4. Расскажи мне о самом классном месте в школе.
5. Какое самое странное слово, которое ты слышал сегодня? Или, может быть, тебе сказали сегодня что-то странное?
6. Если бы мы пригласили сегодня твоего учителя к нам в гости, что бы он мне рассказал о тебе, как думаешь?
7. Кому ты сегодня помог?
8. Может, кто-то тебе сегодня помог?
9. Расскажи мне, что нового ты узнал сегодня?
10. Был ли момент, когда ты чувствовал себя самым счастливым сегодня?
11. Было ли тебе сегодня очень скучно?
12. Если бы инопланетяне прилетели в ваш класс и забрали кого-то из учеников, кого бы ты хотел, чтобы они забрали?
13. С кем бы ты хотел поиграть на перемене из тех, с кем ты еще никогда не играл?
14. Расскажи мне о чём-то хорошем, что произошло с тобой сегодня.
15. Какое слово учитель чаще всего сегодня повторял?
16. О чём бы ты еще больше хотел узнать в школе?
17. Чего бы тебе хотелось меньше делать в школе?
18. С кем бы ты в своем классе мог вести себя лучше?
19. Где ты чаще всего играешь на переменах?
20. Кто самый смешной ученик в вашем классе? Почему он такой смешной?
21. Тебе понравился сегодняшняя обед? Что больше всего понравилось?
22. Если бы завтра ты стал учителем, что бы ты сделал?
23. Как ты думаешь, может, кому-то из вашего класса лучше уйти из школы?
24. Если бы ты мог поменяться с кем-то в классе местами, кто бы это был? Почему?
25. Расскажи мне о трех различных случаях, когда ты использовал карандаш сегодня в школе.

Мальчиков и девочек нужно хвалить по-разному

Отрывок из лекции популярного психолога и ведического астролога Руслана Нарушевича «12 загадок для мамы и папы». Информация для размышления всем родителям: «Девочек не надо хвалить за сделанное. Вы способствуете ее деградации.

Если девочку хвалить за то, что она сделала: очень вкусно, очень красиво – в итоге формируется такое, что признание мне придет только за мои заслуги. Признание мне придет только за то, что я сделала. Это уничтожающий женщину принцип. Здоровое положение вещей – я достойна любви, потому что я есть, потому что я – умница, потому что я – хозяйюшка, потому что я –

помощница, потому что я – принцесса, потому что я – фея на кухне. Вот тогда у женщины здоровая психика, потому что одобряют ее саму природу, т.е. чтобы мне получить любовь, надо просто остаться собой. Вот в чем принцип воспитания девочки.

Если вы начинаете ее хвалить за заслуги, то она сразу начинает думать: меня саму хвалить не за что, любовь я могу только заработать, будут заслуги – будет любовь.

Мальчики – полностью наоборот. Абсолютно диаметрально.

Мамы очень любят говорить: ты у меня такая прелесть, такой умничка, такой молодец. Вроде бы хорошо. На самом деле, только способствуете деградации мужчины, потому что ему мерещится, что он сам по себе хороший. А мужчине хорошо, только если он чего-то достигает. Поэтому чтобы мальчика побуждать к тому, чтобы он совершенствовался и чувствовал себя счастливым в итоге, ему надо говорить о его заслугах: очень красиво сделано, очень здорово, очень умело.

Мальчику все эти ласковые слова нужны в меньшей степени, потому что его природа развиваться. Ему нужна похвала за то, что он достиг. Вместо того, чтобы сказать: зайнышка, солнышко, – для мальчишек постарше очень важно, чтобы вы их самолет показывали, сделанный из лего, всем приходящим гостям. Это важнее чем все солнышки, лапоньки, зайнышки. «Посмотрите что он сделал, угадайте кто это сделал. Правильно, это Алешка сделал, это сын мой», – это гораздо большая похвала, большой стимул для мальчика.

А девочка не станет лучше, если ее супом угощать весь район. Она просто поймет, что она должна упахаться за всю жизнь, и район кормить супом. Она не заслужит больше никогда любви, пока всех супом не накормит. Дайте девочке понимание, что она совершенна и прекрасна сама по себе, что любви и признания ей заслуживать не нужно, что вы любите ее и восхищаетесь ей просто потому, что она есть...»

Руслан Нарушевич, «12 загадок для мамы и папы»

Как помощь своему ребенку

1. Никогда не жалеите ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
2. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
3. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя "жертвой", отказываясь от своей личной жизни.
4. Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем, решайте все дела вместе с ним.
5. Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений.
6. Следите за своей внешностью и поведением, ребёнок должен гордиться вами.
7. Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными.
8. Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
9. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
10. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
11. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.
12. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
13. Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
14. Не изводите себя упреками. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты.
15. Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

Личная привлекательность: важно объяснить как можно раньше ребёнку, что человеческая привлекательность - это гораздо больше, чем природная красота. Даже самые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением.

Навыки общения: как можно чаще разговаривайте с детьми. Если дети в таких беседах научатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для них не составят труда непринужденные разговоры с другими людьми.

Помогите ребёнку стать хорошим другом: Ваш ребёнок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надёжным другом, уметь откликаться на чужую беду.

Верьте в своих детей: Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых ваши дети выбрали в друзья, даже если вы не одобряете их выбор.

Родителям о наказаниях. Чем заменить наказания?

- Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им плохой пример.
- Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
- Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка. Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете того от ребенка.
- Задача дисциплинарной техники - изменить желания ребенка, а не только его поведение.
- Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.
- У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства - любовь и ненависть, - как сразу возникнет конфликт
- Частые наказания побуждают ребенка оставаться инфантильным.
- Наказание может заставить ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.

Чем заменить наказания?

Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.

Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем-то, что ему хочется.

Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока поступок повторится.

Наградami. Они более эффективны, чем наказание.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком:

1. Общайтесь друг с другом

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку;

выслушивать его точку зрения;

уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период - постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом

либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь - своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезным и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если к вам 37 раз в сутки будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью - т. е. нужна своя доля свободы. Без неё - задохнется дух.

Рекомендации педагога-психолога родителям, чьи дети отказываются выполнять домашние задания

Поступив в 1-ый класс, дети сталкиваются с большой нагрузкой не только в школе, но и дома, благодаря многочисленным и сложным домашним заданиям. Некоторые дети так устают, что предпочитают игнорировать задания учителя или выполнять их не полностью. Это неизбежно приводит к тому, что ребёнок скатывается на плохие отметки и отстаёт от программы. Но домашнее задание можно выполнять без особых усилий, слёз, лжи и наказаний. Нужно только найти правильный подход к ребёнку.

Практически каждого родителя волнует вопрос – «Почему же ребенок наотрез отказывается делать уроки»?

Существует несколько причин нежелания детей выполнять домашние задания:

1. Ребенок боится, что не сможет справиться с поставленной перед ним задачей.
2. Некоторые ребята не хотят делать домашнее задание по тем или иным предметам, потому что они для них непонятны, сложны.
3. Как ни парадоксально, но иногда именно взрослые виноваты в том, что ребенок отказывается от выполнения домашних заданий.

Домашние задания даются ребёнку для того, чтобы он ещё раз повторил материал, пройденный в школе, усвоил его полностью. Именно при выполнении домашних заданий ребёнок имеет большее право на ошибку, чем на контрольных. Поэтому относиться к ним, как к индикатору успеваемости, не стоит.

Рекомендации родителям:

1. Домашние задания ребёнок должен выполнять сам. Вся суть этих заданий в том, чтобы ребёнок самостоятельно справился с ними, разобрался с трудными моментами. Если родители приучают школьника к тому, что заданий любой сложности делаются сообща, то у него не будет необходимости прилагать достаточно усилий для того, чтобы как следует разобраться в предмете.
2. Так как дети в силу возраста и особенностей характера могут пропустить кое-что, сказанное учителем, мимо ушей. Это приводит к тому, что приготовление уроков отнимает слишком много времени, а домашние задания выполняются с ошибками. Это может случиться с каждым, но не стоит корить ребёнка за это, напоминая о прошлых неудачах раз за разом.
3. Не отвлекайте ребёнка во время выполнения домашней работы. Часто родители сами мешают своим детям готовить уроки. Не давайте ребёнку параллельных заданий, чётко расставляйте приоритеты – сначала уроки, затем всё остальное. Если же ваш ребёнок будет постоянно отвлекаться на просьбы помочь по дому, то для домашних заданий останется не так много времени.
4. Не нагнетайте страх у ребёнка перед приготовлением уроков. Часто родители сами отбивают у ребёнка желание заниматься. В воспитательных целях родители не редко делают акцент на том, что домашних заданий так много, они такие трудные, что их невозможно выполнить за час или два. Ребёнок расстраивается и не спешит браться за дело, которое – по его представлению – невозможно закончить в срок. Напротив, дайте понять ребёнку, что выполнение домашнего задания пусть и требует усидчивости и времени, но вовсе не невыполнимо.
5. Не оценивайте ребёнка только по урокам. Многие родители сводят всё своё общение с ребёнком и все требования к нему только к домашним заданиям. Сделал уроки – мы тебя любим, не сделал – будешь наказан. Это заставляет ребёнка считать, что его родители ценят только оценки, а не его самого.
6. Помогите своему ребёнку распределить работу. Научите ребёнка чередовать сложные задания и лёгкие. Например, выучить короткий стих проще, чем решить сложную задачу, особенно, если ребёнок не слишком силен в математике. Пусть работа начнётся с менее сложных заданий, тогда она будет выполнена намного быстрее и с удовольствием.
7. Не контролируйте ребёнка во всём. Родители имеют полное право проверять, насколько хорошо и правильно сделаны уроки. Но, в то же время, ребёнок должен учиться сам справляться с заданиями. Поэтому нельзя стоять над душой, пока ребёнок делает уроки. Вы можете вмешаться лишь тогда, когда ребёнок сам попросит о помощи.

8. Правильно работайте над ошибками своего ребёнка. Когда ребёнок показываем вам приготовленные домашние задания, не указывайте ему на сделанные ошибки. Просто сообщите о том, что они есть, пусть ребёнок сам найдёт и исправит их.
9. Старайтесь правильно поощрять ребёнка. За неделанные уроки родители часто наказывают детей, но совершенно забывают о том, что за честно выполненные домашние задания нужно поощрять. Иногда это просто ласковое слово, иногда что-то более весомое – всё зависит от традиций вашей семьи. Важно лишь не пытаться подкупить желание ребёнка учиться.

О том, как делать домашние задания, ребёнку много рассказывают в школе, своё представление об этом имеют и родители, но не все думают о том, что и ребёнок имеет право решать, что и как ему учить. Некоторые дети не нуждаются в том, чтобы бесконечно зубрить главы из учебников, чтобы запомнить материал, другим же приходится готовить уроки чуть дольше.

Учитывайте особенности вашего ребёнка и не забывайте, что от вашего отношения к его учёбе зависит и то, насколько она будет нравиться ребёнку.

Учимся делать домашнее задание

Должны ли родители сидеть с ребёнком, когда он выполняет домашнее задание?

Многие мамы и бабушки считают, что это необходимо. И ошибаются!

Когда ребенок находится под постоянным контролем, он не имеет возможности научиться концентрировать внимание и строить работу самостоятельно. При малейшем затруднении он обращается за помощью к старшим. И в итоге заставляет их объяснять и решать то, что должен понять и решить сам. То есть родители выполняют за школьника самую трудную мыслительную и эмоциональную часть работы.

К чему это приводит?

При ответах у доски такие дети теряются. И контрольные работы самостоятельно писать не могут. Начинаем выполнять домашнее задание.

Как действовать?

Дети любят ритуалы и легко им следуют. Пусть приготовление уроков станет одним из ритуалов.

1. Наводим порядок на рабочем месте. Необходимо проконтролировать всё ли есть для выполнения задания.
2. Проверить записано ли домашнее задание.
3. Классифицируем задания по принципам: простые и сложные, письменные и устные, любимые и нелюбимые. Никогда не надо начинать делать уроки с заучивания стихов. Не надо начинать с самого сложного задания. Так как на трудное порой уходит очень много времени, что-то не удастся, ребенок ощущает не успех, у него пропадает желание работать дальше. Начать делать уроки стоит с самого любимого предмета.

4.Объяснить ребенку последовательность действий.

5.Когда задание по конкретному предмету будет выполнено, взрослые должны проверить, нет ли ошибок. Попросить ребенка рассказать наизусть нужные правила и определения. Если школьник долго сидит за уроками, нужно искусственно ограничить время выполнения домашнего задания. Дело в том, что дольше одного часа ребенку трудно сохранять работоспособность, поэтому дальнейшее сидение за столом просто не имеет смысла. Выполняя уроки, через каждые 30-35 минут нужно делать 10-ти минутный перерыв. Во время передышки желательно активно подвигаться. Медлительному школьнику лучше делать уроки в два-три подхода, а в промежутках заниматься другими полезными делами.

6. Научите ребенка начинать делать уроки в одно и то же время. Причем время это нужно подобрать в зависимости от индивидуальных способностей вашего чада. Дело в том, что работоспособность у любого человека не одинакова, и лучше. Если в период ее снижения ребенок будет отдыхать. А на пике – приступит к успешному выполнению домашнего задания. Так что обратите внимание на то, когда именно в дневное время ребенок бывает более вялым, а когда – собранным.

Вот несколько приемов, которые помогут сделать выполнение заданий более целенаправленными и осмысленными.

Язык мой – друг мой.

Проговаривая вслух свои действия, ребенок легче запомнит их последовательность, оценит целесообразность и избежит бездумного манипулирования цифрами, понятиями. Повторение.

Приучите школьника к тому, чтобы он читал задание, условие минимум два раза. При повторении он должен обращать особое внимание на основные данные или понятия и конечный вопрос, стараясь их запомнить. Получив ответ надо сопоставить его с вопросом.

Рисование.

Наглядность условий задачи упрощает ее решение, поэтому ребенок не должен лениться рисовать автобусы и грузовики, ящики с фруктами и т. п.

«РЕЦЕПТЫ» ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА (для родителей)

«В минуты стресса сохраняйте спокойствие и помните: то, к чему вы стремитесь, - это более счастливая ситуация для вас самих» (Байярд).

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

- слушайте своего ребенка - «активное слушание»;
- проводите вместе с ним как можно больше времени. Установите семейные традиции, совместные дела: игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение интересных книг, походы в кино, театр, музеи, совместные прогулки; совместные покупки, совместные развлечения и отдых; совместное приготовление пищи;

- делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
- если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:

- скажите себе «STOP» и посчитайте до 10 (добавление автора);
- не прикасайтесь к ребенку;
- лучше уйдите в другую комнату;
- отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
- в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
- дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, используя «Я-сообщение» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях: - «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим»; - «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»; - «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни при- чем и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны:

- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить;
- примите теплую ванну, душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь, лежа на диване;
- используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка (добавление автора).

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности (ситуации), которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв:

- если ребенок маленький, то не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите или которые могут быть опасны для него. Уберите их подальше или спрячьте так, чтобы ребенок не смог с ними провзаимодействовать (например: бьющиеся предметы, ножи, ножницы, вилки, книги);

- если вам предстоит сделать визит (к врачу, в детский сад и т.п.) или предстоит длительная поездка, продумайте и отрепетируйте заранее возможные трудности;
 - подумайте, как накормить и напоить ребенка, какие игрушки вы возьмете с собой в поездку;
 - не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать собственный эмоциональный срыв и не допускайте этого - управляйте собой:
- скажите себе «STOP» и посчитайте до 10 (добавление автора);
 - напрягайте и расслабляйте кисти рук;
 - дышите медленнее и глубже;
 - переключите мысль, подумав о чем-то хорошем, удерживайте это в сознании некоторое время

Как помочь ребенку наладить взаимоотношения с одноклассниками?

Именно семья обеспечивает ребенку определенный уровень интеллектуального развития и прививает навыки общения. Конечно, родители не могут прямо воздействовать на ситуацию, сложившуюся в коллективе. Но часто они раньше учителей замечают, что их ребенку некомфортно в классе, что у него плохие отношения с одноклассниками. В таком случае необходимо немедленно принимать меры - лучше пойти и поговорить о тревожащих симптомах с классным руководителем, чтобы рассеять сомнения, чем позволить ситуации выйти из-под контроля. В подобной ситуации родители обращаются за помощью и к школьному психологу. Общаясь с родителями непопулярных школьников, я условно выделила несколько типов их реакций на сложившуюся в классе ситуацию.

1. Родители понимают, что у ребенка есть проблемы в общении, но не знают, как ему помочь (иногда убеждены, что сделать это невозможно). Признаются, что в детстве также испытывали трудности в общении со сверстниками. Мама второклассника Феди сама очень замкнута, в школе почти ни с кем не общается, ожидая сына после уроков, на родительских собраниях и праздниках обычно сторонится других родителей. Всегда вижу ее с тревожным выражением на лице, во время беседы со мной или классным руководителем она держится напряженно. Однажды мы с ней стали свидетелями ссоры Феди с одноклассниками. Мама была растеряна и испугана. Необщительные, замкнутые родители не могут научить ребенка эффективному взаимодействию с окружающими. Ведь наиболее важным является тот пример, который, общаясь с другими людьми, подадут детям родители.

2. Родители считают, что у ребенка все в порядке, а если и есть какие-то проблемы, то в них виноваты окружающие: учителя, которые неправильно организуют общение в классе; дети, агрессивные и не умеющие нормально общаться; их родители, неправильно воспитывающие своих детей. Мама весьма агрессивного мальчика Андрея не желала признавать, что проблема заключается не в одноклассниках ее сына, а в его неумении общаться с ними. Андрей любил посмеяться над неудачами товарищей, обзывал их, в играх стремился руководить.

По результатам социометрии выяснилось, что Андрея никто из одноклассников не хочет брать в свою команду и никто не доверил бы ему свой секрет. Кстати, иногда именно позиция родителей и становится причиной неприятия их ребенка окружающими. Ребенок привыкает считать виноватыми в своих проблемах окружающих, не умеет признавать свои ошибки, относится к сверстникам с чувством превосходства, не желает считаться с их интересами и мнением. В исследованиях В.М. Галузинского подчеркивается, что причины отторжения некоторых десятиклассников заключаются в индивидуализме, подогреваемом родителями (например, подчеркивание особой одаренности их ребенка по сравнению с окружающими).

Иногда родители бывают правы - в плохом отношении к их ребенку действительно в первую очередь виноваты окружающие. Негативное отношение к Сене с первого класса было спровоцировано классным руководителем, которому неприятен был и сам Сеня, и его родители. Учительница называла мальчика только по фамилии, никогда не хвалила его, чаще, чем остальным, делала замечания. Ее неприязненное к нему отношение постепенно передалось и остальным учащимся. В ситуации, когда есть конкретный обидчик (учитель или одноклассник), родители часто стремятся сами "разобраться" с ним. Они идут жаловаться администрации на несправедливое отношение к их ребенку со стороны учителя.

Если же ребенка травят одноклассники, то родители, придя в школу, отчитывают обидчика, угрожают ему или делают выговор его родителям. К сожалению, такие поступки не помогают, а вредят ребенку. В результате учитель, узнав о жалобе, проникается еще большей неприязнью к несчастному ученику. Преследователи становятся осторожнее и изощреннее в своих издевательствах, угрожая расправой, если жертва кому-нибудь еще раз пожалуется. А родители обидчика тоже не остаются в долгу. Иногда приходится наблюдать очень некрасивые сцены, когда родители обидчика и жертвы кричат, оскорбляя друг друга на глазах у ребят.

Естественно, такой пример "разрешения" конфликтов не является полезным для детей. Кроме того, подобным заступничеством родители оказывают своему ребенку медвежью услугу. Мама Сони, начиная с первого класса, приходила "разбираться" с одноклассницами дочери, которые ее дразнили. Девочка привыкла чуть что жаловаться маме, а среди одноклассников прослыла ябедой, с ней никто не хотел дружить.

3. Родители, обратившиеся за помощью, осознают, что ребенку плохо в классе в силу особенностей его личности. Они готовы сотрудничать с психологом и классным руководителем и помогать ребенку. Такой тип реакции встречается чаще всего. Проблема отвергаемых детей - это палка о двух концах. Никому из родителей не хочется, чтобы их ребенок стал жертвой, подвергался нападкам и травле со стороны окружающих. И в то же время вряд ли кто-нибудь захочет, чтобы его ребенок был инициатором травли другого. Работать с родителями детей-зачинщиков или детей-преследователей непросто. Не каждый родитель может признать, что его ласковый, добрый ребенок может получать удовольствие, унижая сверстника. Вот что сказала мама одного ребенка: "Пяти-шестилетние дети на площадке все время объединяются и нападают на кого-то одного. Я говорила с сыном, что это делать непозволительно.

Однажды объектом нападков стал он сам. Но это ничего не изменило. На следующий день он с таким же восторгом напал на товарища вместе со всеми". Дети склонны объединяться против чем-то не угодившего им сверстника. Это называется "дружить против кого-то".

Родителей расстраивает, что их ребенок поддается всеобщему настроению и совершает неблагоприятные поступки. В этом случае им следует постараться объяснить ребенку, как его поведение выглядит со стороны, заставить его задуматься о чувствах жертвы. Стремящемуся к самостоятельности ребенку можно сказать, что в данной ситуации он ведет себя как мячик - куда пнули, туда и покатился. Никакого проявления собственной воли.

А вообще умение противостоять коллективу приходит не сразу. Но именно давая возможность проанализировать собственное поведение, можно приблизить момент, когда ребенок перестанет поддаваться влиянию окружающих. Надо объяснять ребенку, что недопустимо обзывать других, смеяться над ними - пусть поставит себя на их место. Надо учить ребенка считаться с мнением окружающих, находить компромиссы.

Если пострадавший родителям несимпатичен, не стоит "подливать масла в огонь", обсуждая это с ребенком. В конце концов, ребенок должен учиться терпимости и уживчивости. В разговорах с ребенком или в его присутствии не следует давать оценки другим родителям, детям, учителям.

Общие особенности отвергаемых детей

По моим наблюдениям, отвергаемые дети сами многое делают для того, чтобы стать жертвами нападков. Как уже отмечалось, они легко поддаются на провокации одноклассников, выдают ожидаемые, часто неадекватные, реакции.

Естественно, интересно обижать того, кто обижается, кто бросается с кулаками на окружающих после любого невинного замечания в свой адрес, кто начинает рыдать, если его немного подразнить, и т.д. Отвергаемые дети не умеют управлять своими чувствами, сдерживать эмоции, неправильно

оценивают мотивы и смысл поступков. Например, один мальчик сказал, что "мстительность - хорошее качество", расценивая ее как умение постоять за себя.

Поведение другого мальчика вызвало у одноклассника удивление: "Почему он так странно себя ведет? Когда мы его обзываем, начинает размахивать руками и гоняться за нами с криками. Я бы просто в лоб дал, и все". Эти дети очень трепетно относятся к проявленному к ним вниманию и сочувствию. Любой сверстник, оказавший им поддержку, подсказавший что-то, поделившийся чем-то, сразу же возводится в ранг "лучшего друга". Это довольно тяжелое бремя, так как отверженные дети могут быть весьма навязчивыми. Устав от избытка внимания и благодарности со стороны отверженного, сочувствующий может перейти в стан преследователей. Похожая ситуация складывается у отвергаемых детей в отношениях со взрослыми, работающими в школе. Обычно отвергаемый ребенок жалуется на преследователей только классному руководителю. Но если кто-то из учителей, библиотекарь или психолог вмешается в очередной конфликт, окажет такому ребенку поддержку и защитит его, то впредь, встречаясь в коридоре со своим спасителем, ребенок будет приветливо здороваться, причем по несколько раз на дню, и стремиться что-то рассказать, поделиться своими горестями.

Бывает, после очередной беседы с таким ребенком понимаешь, что чувствовала булгаковская Маргарита, которая "имела неосторожность" подать Фриде надежду на помощь. Однажды заступившись за отвергаемого ребенка перед сверстниками или даже просто выслушав его, взрослый поселает в нем надежду на то, что именно он тот человек, который в силах исправить сложившиеся отношения, но, к сожалению, это далеко не всегда удается сделать. Поневоле многие "защитники" начинают избегать таких детей, досадуя на них из-за собственного бессилия.

Януш Корчак считал, что забота об отвергаемых детях требует большого такта: "Надо следить не только за тем, чтобы их не обижали, но чтобы и они никому не мешали". Таких детей необходимо учить правилам общения и взаимодействия.

Что делать, если ребенка отвергают

Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее.

Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним. В первую очередь надо сходить в школу, поговорить с учителями об отношениях своего ребенка с одноклассниками, посмотреть, как себя ведет ребенок в классе после уроков или на перемене, на праздниках: проявляет ли инициативу в общении, с кем общается он, кто общается с ним и т.д. Можно

обратиться за помощью к школьному психологу, ему легче осуществлять наблюдение за детьми.

Следующие симптомы могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе, его отвергают.

Ребенок:

- неохотно идет в школу и очень рад любой возможностью не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидной причины;
- никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу;
- одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

Как помочь своему ребенку наладить взаимоотношения в классе

Обязательно предупредите учителя о проблемах своего ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.). Заикания, тики, энурез, энкопрез, кожные заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить. Все это может стать причиной насмешек со стороны сверстников. Необходимо обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям. Если для уроков физкультуры нужны черные шорты, то не следует предлагать ребенку розовые, считая, что это не важно. Для учителя может быть и не важно, а одноклассники станут дразнить ребенка. Это не значит, что надо идти у ребенка на поводу и покупать ему шапку "как у Ленки из 5 "Б"". Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения. Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым.

Ребенок ведет себя по заданной окружающими схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребенку вместо того, чтобы начинать плакать или лупить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: "Ну и что?" - или начать смеяться вместе с ними. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают. Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними. Необходимо всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках.

Не стоит сразу после уроков забирать ребенка из школы даже ради занятий английским или музыкой. Иначе все ребята сдружатся между собой, а ваш ребенок так и будет чужим в классе. Не следует приходить в школу лично

разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога. Не спешите бросаться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта - это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы. Но, приучая ребенка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой ребенок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых. Такой ситуацией, безусловно, являются систематические издевательства и травля ребенка со стороны сверстников.

Внимание! Если ситуация зашла слишком далеко, например, ребенка постоянно унижают или избивают - немедленно реагируйте. В первую очередь оградите ребенка от общения с обидчиками - не отправляйте его в школу. Разбираться с обидчиками - не самое главное (хотя и оставлять их безнаказанными не стоит - они изберут себе новую жертву).

Важно помочь ребенку пережить полученную психическую травму, поэтому скорее всего его придется перевести в другой класс. Ребенку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.

Несколько слов об уверенности в себе

Если ребенка в классе не любят и отвергают, его родителям необходимо:

- быть готовыми к сотрудничеству с учителем и психологом;
- проявлять по отношению к обидчикам терпимость и сдержанность;
- и самое главное - оказать поддержку своему ребенку.

Я уже говорила, что часто непопулярными становятся дети, имеющие какие-либо физические недостатки или поведенческие проблемы, неуверенные в себе.

Именно родители могут помочь ребенку преодолеть чувство неполноценности, превратить недостаток в достоинство. Однако родители, наоборот, часто бывают слишком критичны и нетерпимы к особенностям своего ребенка.

К сожалению, мы слишком часто даем какую-либо оценку поступкам и словам своих детей, порой даже не замечая этого. Ребенок кажется нам слишком активным, и мы, сокрушаясь, говорим подруге: "Он неусидчив". Таким образом мы прогнозируем его будущее, исходя из своей оценки, и, общаясь с ребенком, начинаем загонять его в рамки нашего негативного прогноза. "Вечно ты вертишься, бесишься! Ты ведь никогда не можешь посидеть молча..." и т.д.

Если ребенок тих и не стремится к общению с окружающими, мы переживаем, что ему будет трудно заводить друзей, он будет одинок. Ребенок говорит что-то, не соответствующее нашему настроению, мы резко обрываем его: "Опять ты говоришь глупости!" Приклеивая ярлыки, мы убеждаем ребенка - он именно такой: неуверенный, неусидчивый, глупый. Ребенок сначала неосознанно, а затем и сознательно начинает строить свое поведение, исходя из предписанной ему взрослыми роли.

Мальчика Васю, героя рассказа Ю.Я. Яковлева "Рыцарь Вася", из-за его полноты и неуклюжести прозвали Тюфяком, а он мечтал о рыцарских успехах. Но "кроме насмешливого зеркала, к действительности его возвращала мама. Услышав из кухни его шаги, от которых жалобно звенели стаканы, мама кричала: "Осторожно! Слон в фарфоровой лавке!"". И родители в этой непростой ситуации из союзников и помощников сами превращаются в преследователей, а ребенок остается один на один со своей проблемой. Если уж родители не принимают ребенка таким, какой он есть, насмеются над ним, то чего же ждать от остальных.

В детстве мне очень нравились сказки замечательной финской писательницы Туве Янсон о Муми-тролле. В одной из них Муми-тролль, играя с друзьями в прятки, спрятался в шляпе Волшебника и вышел оттуда настолько преобразившимся, что друзья не узнали его и даже задали ему взбучку. Пришедшая на шум Муми-мама тоже сначала не узнала своего сына, но, пристально взглядевшись в его "испуганные глаза-тарелки", признала, что это Муми-тролль. И тогда он снова стал самим собой. Муми-мама обняла его и произнесла особенно впечатлившие меня слова: "Уж моего-то маленького Муми-сына я узнаю всегда, что бы ни случилось". Для меня в этих словах заключается основной смысл родительской любви и поддержки: принятие и помощь ребенку в любой ситуации. Главное - уметь принимать своего ребенка (может быть, более застенчивого или излишне эмоционального по сравнению с другими) таким, какой он есть...

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

Как помочь своему ребенку стать увереннее

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это - шнурки на ботинках или первая ссора с приятелем). Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком, пока он пытается сделать что-то.

Родительская любовь для ребенка вещь не очевидная; если родители никак не проявляют своих теплых чувств, то ребенок может решить, что его не любят. Это сформирует у него чувство беспомощности и незащищенности, а следовательно, и неуверенности в себе. Преодолеть это чувство помогает телесный контакт. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять, посадить на колени. Это никогда не будет лишним ни для малышей, ни для дошкольников, ни для младших школьников. Все сказанное отнюдь не означает, что ребенка не следует критиковать. Но, порицая его, следует дать понять, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется. Можно сказать ребенку: "Мы любим тебя всегда, что бы ты ни сделал, но иногда нам бывает трудно не сердиться (обижаться) на тебя!"

Друзья детей

Родителей часто волнует проблема дружеских отношений ребенка со сверстниками. Обычно они переживают, что их ребенок либо ни с кем не дружит, либо дружит не с тем, с кем надо. Проблемы с друзьями обычно возникают у застенчивых детей. Действительно, застенчивые и робкие дети чаще, чем агрессивные, страдают от изоляции. Поэтому очень стеснительному и замкнутому ребенку нужна помощь взрослых, чтобы наладить общение. При благоприятной обстановке в классе такой ребенок постепенно находит себе подходящего товарища и чувствует себя вполне комфортно. Иногда очень общительных родителей тревожит, что их ребенок не стремится активно общаться со сверстниками, у него мало друзей. Но одним надо много друзей, чтобы чувствовать себя счастливым, а другим достаточно одного друга. Согласно исследованиям психологов, хотя бы одна взаимная привязанность в классе делает ребенка более уверенным в себе и обеспечивает ему более комфортное существование в коллективе по сравнению с ребенком, которого выбирают многие, но не те, кого выбирает он. Наличие друзей - весьма важная составляющая эмоционального благополучия ребенка. Независимо от возраста друг для ребенка - это тот, с кем интересно, кто поддержит, с кем можно вместе что-то делать, это чувство, что ты не один и кому-то интересен. Взрослея, ребенок вкладывает в понятие дружбы более серьезные и глубокие отношения. Родители обычно расстраиваются, если те, кого их ребенок называет друзьями, обижают его, пренебрегают им, не дорожат дружбой. Если родителям не нравятся друзья их ребенка, то не стоит настаивать на прекращении отношений и постоянно критиковать друга или подругу. Имеет смысл обратить внимание ребенка на отрицательные стороны сверстника и предоставить ему самому решать, поддерживать ли эти отношения дальше. Иногда достаточно как бы между прочим спросить: "И что же, Петя тебя не дождал?", "А Таня тебя чем-нибудь угостила?", чтобы ребенок задумался о том, как друзья относятся к нему. Бывает, что ребенок сохраняет унижительные для него отношения от безысходности. Например, на даче ему не с кем больше общаться, и он рад любому компаньону. А другой ребенок понимает, что от него зависят, и пользуется этим. Тихая, мечтательная Настя дорожила дружбой с бойкой и самоуверенной Машей, которая постоянно руководила ею, заставляла подчиняться себе. Чуть что было не по ней, Маша угрожала Насте, что не будет с ней дружить. Настя часто расстраивалась из-за этого, но, по мнению ее мамы, продолжала "плясать под Машину дудку". Так было до тех пор, пока Настя не пошла в школу, где у нее появились новые подруги, - она увидела, что отношения можно строить и по-другому, без шантажа и угроз, на равных. Настя стала более критично относиться к Маше. На мой вопрос, что ей больше всего не нравится в сверстниках, Настя сказала: "Не нравится, когда заставляют делать то, что не хочу, и говорят: "Тогда не буду с тобой больше играть!" Вот моя подруга Маша так делает". Я поинтересовалась,

почему же она продолжает с ней общаться. Настя ответила: "Маша много чего придумывает, с ней интересно".

Как показывает практика, у активно отвергаемых одноклассниками детей обычно нет устойчивых дружеских отношений и вне школы. Однако если непопулярный в классе ребенок имеет возможность общаться со сверстниками помимо школы - во дворе или кружках, где его принимают и ценят, - то отсутствие признания в школе его не травмирует.

Как помочь ребенку в выборе друзей

Необходимо знать всех друзей своего ребенка, особенно если вы опасаетесь негативного влияния с их стороны.

Надо помочь организовать общение ребенку, создать соответствующее окружение. Мало просто отдать его в подходящий коллектив, приглашайте детей домой, по возможности познакомьтесь с их родителями. Самое главное, ненавязчиво создайте ребенку приемлемый круг общения (заботиться об этом следует, пока ребенок еще маленький).

Это могут быть дети ваших друзей, одноклассники, какой-либо клуб, кружок, секция, словом, любое общество, объединяющее людей со схожими интересами и доброжелательно относящихся друг к другу. Задача родителей - не только поддержать ребенка, попавшего в непростую ситуацию, но и научить его взаимодействовать с окружающими. Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им.

Ребенок должен уметь сказать "нет", не поддаваться на провокации товарищей, с юмором относиться к неудачам, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.