

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,
ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ
В ЭМОЦИОНАЛЬНО - ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЕ
(с трудностями поведения и характера)**

Как вести себя, если ребенок проявляет упрямство, капризы, непослушание?

1. Как только ребенок начинает капризничать, обнимите его, уверьте его в своей любви и постарайтесь отвлечь от каприза.
2. Если не удалось это сделать, оставьте его в покое, не обращайтесь на него внимания, не принимайте в этой сцене участия. Сохраняйте спокойствие и равнодушие, что бы ребенок ни делал.
3. Если ребенку когда-то удалось добиться своего с помощью каприза, он будет прибегать к этому способу все чаще и чаще.
4. Когда ребенок успокоится, ласково поговорите с ним. Скажите ему, как вас огорчило его поведение, выразите уверенность, что в дальнейшем он будет вести себя лучше.
5. Дети не могут управлять ни своим возмущением, ни чувством вины. Поэтому нельзя проявлять после истерики недовольство, ругать и упрекать его, грозить наказанием, а лучше сказать ему, что он уже достаточно наказал самого себя, и показать, что, несмотря ни на что, вы его любите.
6. Ребенок гораздо охотнее примет указания, советы и будет следовать им, если будет совершенно уверен в том, что его любят безусловной любовью, если поверит в доброе отношение к себе.
7. Постарайтесь поменьше читать мораль, устанавливать запреты, указывать, наказывать, давить и побольше проявляйте тепла, доброжелательности, спокойствия, терпения, ласки, снисходительности, даже ценой некоторых компромиссов.

Что делать, если ребенок демонстрирует негативное поведение?

Подобное поведение обусловлено нарушением отношений со взрослыми. Для таких детей характерна демонстративность в сочетании с переживанием дефицита внимания, общения, высоких оценок.

Рекомендуется четкое распределение, регуляция родительского и воспитательского внимания к ребенку по формуле: «уделять ему внимание не тогда, когда он «плохой», а когда он «хороший».

Главное - замечать ребенка именно в те минуты, когда он незаметен, когда не выкидывает никаких «фокусов» - свести все замечания к минимуму, и в первую очередь свести к минимуму эмоциональность реакций на его поведение, так как именно эмоциональности ребенок и добивается от взрослых своими выходками.

Основная рекомендация: открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, делает то, что надо (или по крайней мере, то, что можно).

Если ребенок проявляет агрессивность...

Лучший способ избежать чрезмерной агрессивности в ребенке - проявлять к нему любовь. Нет ребенка, который, чувствуя себя любимым, был бы агрессивным.

Агрессивная реакция – это реакция борьбы. Она складывается из неудовлетворенности, протеста, возникает при попытке ребенка изменить положение вещей. Досаду, раздражение, сожаление, нетерпение, отчаяние взрослые выражают куда более драматично и убедительно, нежели любовь, поэтому, если ребенок видит взрослых людей, которые более или менее регулярно подавляют его, он непременно становится злым и агрессивным.

Свою агрессию ребенок может проявлять не обязательно к объекту недовольства, а к людям, животным, совершенно неповинным и безобидным. Если ребенок был чересчур избалован или заласкан впервые 3-4 года жизни, то его психическое развитие замедляется, и тогда всякое изменение отношения к нему вызывает агрессивные действия.

Одно лишь ласковое слово может снять озлобленность ребенка. Нужно, чтобы он чувствовал себя принятым и любимым, нужно понять причины протеста и сопротивления и исключить их. Необходимость снять тревожность, чему способствует теплая эмоциональная атмосфера дома, так как за агрессией стоит ощущение небезопасности, угрозы внешнего мира.

Очень важно давать выход агрессии. Для этого существуют несложные приемы: позволить ребенку яростно рвать бумагу, резать пластилин, совершать безобидные разрушительные действия, которые в приступе агрессии ребенок может делать долго и с наслаждением. После этого полезны успокаивающие занятия типа игры с песком, манной крупой, водой и (или) релаксация.

Если возмущение ребенка постоянно подавляется, то оно накапливается и проявляется часто лишь в зрелом возрасте, когда невозможно докопаться до причины, потому что агрессивность уже выливается в другие формы.

Повышенная двигательная возбудимость у детей. (гиперактивность)

Если ребенок чрезмерно подвижен, если у него часто меняется настроение, если он страдает энурезом, грызет ногти, сосет палец, плохо спит – все это признаки нервного напряжения.

Причины:

- Неблагоприятная обстановка в семье, чрезмерная требовательность, строгость, принципиальность родителей или других взрослых, их грубость или непоследовательность поведения;
- Грубые родовспомогательные процедуры, родовая травма, раннее повреждение головного мозга;
- Реакция детей на запреты бегать, лазить, прыгать, переходящая в тревожное состояние, раздражительность, безобразное поведение.
- Окрики, одергивания, недовольство и раздражение взрослых в такие минуты, попытки утихомирить ребенка дают прямо противоположный эффект, так как это как раз те меры, которые вызывают у ребенка желание

двигаться еще больше. Лучший способ – срочно найти какое-нибудь занятие, связанное с движением, игру, требующую больших физических усилий, так как чрезмерной подвижностью ребенок пытается разрядить нервное напряжение.

В общении с такими детьми сочетайте твердость и последовательность с теплотой и доброжелательностью.

Как помочь ребенку, если он робкий, тревожный, необщительный?

Найдите любую область реальных успехов, подчеркните выделяйте в качестве чрезвычайно значимой и ценимой такую деятельность, в которой ребенок успешен, может самореализоваться, самоутвердиться, переживать успех и связанные с ним положительные эмоции, обрести утраченную веру в себя.

Введите максимально щадящий оценочный режим в сферах неуспеха. Не раздражайтесь на медлительность (такие дети в силу тревожности, робости заторможены, что проявляется в замедленности моторики, психических реакций).

Не делайте за ребенком то, что он в силах сделать сам. Привлекайте его к играм, развивающим движения, сноровку, ловкость, быстроту реакции. Особенно внимание уделяйте воспитанию у ребенка самостоятельности и инициативы, так как его активность невысока, и он склонен делать то, что ему предложат. С этой целью используйте коллективные игры, почаще предлагая ребенку выполнение ролей, требующих принятия каких-либо решений, активного речевого общения с другими детьми (*например, роль капитана корабля, врача и т. п.*) Приобщайте ребенка к частным выступлениям перед детской и взрослой аудиторией (*чтение стихов, роли в спектакле, танцевальные игры*).

Для развития крупных движений добивайтесь повышения двигательной активности ребенка. При этом не нужно привлекать его к участию в соревновательных спортивных занятиях: неудачи могут отпугнуть его от физкультуры. Полезны физическая зарядка, шуточные, подвижные игры.

За тревожностью может стоять недостаток эмоциональной поддержки со стороны окружающих. Поэтому в первую очередь необходимо создать дома атмосферу непосредственно-эмоционального общения, взаимопонимания, доверительности, которая снимет у ребенка чувство тревоги перед взрослыми и детьми, и позволит ему свободно проявлять свое собственное «Я». Очень много зависит от родителей: если ребенок будет уверен в их любви и поддержке, если дом будет для него безопасным островом, а родители, независимо от его успехов, будут продолжать верить в него – он почувствует себя спокойнее и с другими людьми.

Почему ребенок проявляет эгоизм, жадность?

Эгоизм обычно связывают с избалованностью детей. Но это далеко не единственная причина. Эгоистичными растут не только избалованные дети, но и дети, лишенные любви, заботы. Жестокость или равнодушие к ребенку приводит к тому, что у него вырабатывается враждебное, недоверчивое, оборонительное отношение к людям и окружающему миру: он замыкается в себе, растет тревожным, агрессивным, трудным в общении. Ребенок будет неверно расценивать обладание вещами и станет эгоистом в том случае, когда его уверенности в себе будет угрожать потеря родительской любви.

Он может иметь бесконечное множество игрушек и быть при этом недоверчивым эгоистом. Его неумение поделиться чем-то с другими, может быть истолковано как знак недоверия, потому что вырос он только внешне, окружая себя игрушками как суррогатом теплых чувств, которых у него не было или было мало.

В перевоспитании эгоистичных детей нужно руководствоваться «историей болезни». одно дело - избалованные дети, дети-потребители. Нужно учить их считаться с другими людьми и их нуждами, воспитывать в них доброту и отзывчивость. Не ставьте ребенка в исключительные условия, учите его делиться всем, что у него есть, делите все поровну между всеми членами семьи. Совсем другое дело - ребенок травмированный, тревожный, ожесточенный, лишенный ласки и любви. Такому ребенку нужно открыть мир добрых отношений - любви и уважения, ему необходимо пережить успех, получить одобрение.

Когда в детскую коллекцию каких-либо вещей, игрушек взрослые добавляют свое время и самих себя, то окажутся в этой коллекции самой большой ценностью, значение же остальных вещей померкнет, и ребенок постепенно станет все более великодушным и все менее эгоистичным.

Внимание и любовь необходимы всем детям так же, как свет и тепло солнца для всего, что живет и развивается. Но любовь не должна быть слепа, она требует разумности, мудрости, которая проявляется в сочетании уважения, доброты и требовательности, ласки и строгости.

Если ребенок говорит неправду.

Дети лгут чтобы:

- Ψ произвести впечатление и упрочнить собственное хорошее представление о себе, добиться похвалы или проявления любви;
- Ψ скрыть свою вину, избежать наказания;
- Ψ выразить свою враждебность.

Дети ненавидят вопросы-ловушки, которые заставляют их выбирать между ложью и горькой правдой. Если вы знаете ответ, не задавайте вопрос. Не провоцируйте новую ложь. Иногда сам характер вопроса заставляет ребенка лгать, а это наносит лишний удар по его самолюбию. Лучше сказать, что вам все известно, и объяснить ребенку, что надо было сделать вместо того, что сделал он.

Из всех способов пресечь ложь, самый бесполезный – пытаться запугать детей. Бурная негативная реакция на ложь ребенка лишь усилит его потребность лгать. Он почувствует себя еще более неуверенно и будет еще больше стараться найти возможность заслужить похвалу, избежать наказаний, упреков. В то же время его враждебность лишь усилится из-за того, что с ним обошлись грубо.

Кроме того, взрослые то и дело путают представления ребенка, прибегая к так называемой «невинной лжи». Ребенок понимает, что в каких-то случаях взрослые говорят неправду, и легко находит себе оправдание, когда сам лжет.

Чем лучше ребенок будет чувствовать себя в обществе родителей, воспитателей, чем чаще его поощряют за хорошие поступки, тем более хорошее представление у него сложится о себе самом и тем реже у него будет возникать потребность говорить неправду.

Еще несколько рекомендаций, или понемногу о разном:

В отношениях с ребенком не полагайтесь на силу. Это ожесточит его и приучит к тому, что считаться нужно только с силой.

Не давайте обещаний, которые вы не можете выполнить. Это поколеблет веру ребенка в вас.

Не делайте за ребенка то, что он в состоянии сделать сам. Он может и в дальнейшем использовать вас в качестве прислуги.

Не поправляйте ребенка в присутствии посторонних. Если вы скажете ему все спокойно, с глазу на глаз, он обратит гораздо больше внимания на ваше замечание.

Не читайте ребенку нотации и не ворчите на него, иначе он будет вынужден защищаться, притворяясь глухим.

Стремитесь с тем, что ребенок любит экспериментировать. Так он познает мир. Лучший способ воспитать ответственность и уверенность в себе - предоставить ребенку возможность самостоятельно принимать решения.

Ребенок учится на собственном опыте, поэтому не следует оберегать его от последствий собственных ошибок.

Поощряйте любознательность ребенка. Если вы попытаетесь отделаться от него, когда он задает откровенные вопросы, ребенок будет искать ответ на стороне.

Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно, с пониманием, не перебивая и не отворачиваясь. Не дайте ему заподозрить, что вас мало интересует то, о чем он говорит.

Не задавайте слишком много вопросов и не устанавливайте множество правил для ребенка: он перестанет обращать на вас внимания.

Пусть ребенок дает волю своим фантазиям. Живое воображение - дар, присущий детству. Никогда не подавляйте его!

Появление малыша в семье может вызвать кризис в жизни старшего ребенка. Относитесь к детям одинаково. Старший ребенок должен знать, что вы любите его ничуть ни меньше.

Хороший способ прекратить ссору между людьми - сменить обстановку, отвлечь их.

Не сравнивайте ребенка с другими детьми, любите его таким, какой он есть. Если вы хотите развивать у ребенка определенные качества, относитесь к нему так, словно они у него уже есть.

«Болезненная привязанность к матери».

Если ребенок сверх меры привязан к матери, прежде всего не ругайте и не наказывайте его за это. Не пытайтесь внушить ребенку, что он мешает вам жить - он все равно не поймет. Ребенок не капризничает, а всего лишь ищет защиты.

Никогда не действуйте насильственными методами. Каждый уход матери наносит ребенку травму и усугубляет его состояние.

«Внезапный уход» - также достаточно спорный метод. Когда мама уходит не заметно, это пугает ребенка еще больше, теперь уже не столько от разлуки, сколько от ее внезапности и необъяснимости.

Главное, что необходимо ребенку, страдающему подобного рода зависимостью, - это чувство спокойствия и ощущения защищенности.

В качестве общих мер по борьбе с проявлениями болезненной привязанности к матери можно порекомендовать: прогулки на природе, подвижные игры на свежем воздухе – все это укрепляет нервную систему, расширяет кругозор.

Не следует забывать, что ребенок нуждается в общении с максимально большим количеством людей. Чем дольше он будет жить в замкнутом мире (мама, папа, бабушка...), тем больше будет страдать от своего комплекса.

Почаще берите ребенка собой в гости, приглашайте в дом гостей. Радуйтесь проявлениям его самостоятельности, подчеркивайте ее и никогда не заостряйте внимания на проявлении зависимости.

В борьбе с проявлениями зависимости никогда не стоит действовать резко. Намного лучше и продуктивнее будет действовать поэтапно. К примеру, для начала вам следует приучить ребенка оставаться одному в комнате. При этом он должен знать, что мать находится близко, например, на кухне.

После этого можно попробовать приучить ребенка к кратковременному отсутствию матери. Для этого выберите момент, когда ребенок спокоен и пребывает в отличном расположении духа, когда он занят чем-то интересным. Не слишком сильно акцентируя его внимание, как бы между делом скажите ему, что скоро вернетесь. Если ребенок начнет проявлять признаки беспокойства, отвлеките его, а потом снова возвратитесь к своей просьбе. Уговорите его, чтобы он «отпустил вас на минутку», при этом фиксируя внимание ребенка на том, что вы вернетесь очень скоро.

Если реакция ребенка не слишком бурная (признаки расстройства допустимы, но сильный плач и истерика исключается – в этом случае вам придется немножко подождать, прежде чем снова вернуться к попытке преодоления его зависимости), выйдите из квартиры, закройте за собой дверь и оставайтесь там не больше 5 минут. Вернувшись, приласкайте ребенка и похвалите его за то, что он «отпустил» вас, скажите ему, что за это время вы успели сделать очень важное дело. Обязательно зафиксируйте его внимание на том, что вы вернулись быстро, как и обещали. Не следующий день опыт можно повторить, не увеличивая времени своего отсутствия. Только через 5-7 дней, когда ребенок понемногу начнет привыкать к вашему отсутствию, время следует незаметно увеличивать, но не более 3 минут. Когда время вашего отсутствия увеличится до 15-20 минут, вы можете приносить ребенку из магазина что-то вкусное, игрушку.

В этом случае у малыша появится заинтересованность в вашем отсутствии, потому что он будет ждать, что вы что-то для него принесете. Но не следует награждать малыша каждый день, иначе он к этому привыкнет и станет требовать этого. Хвалить ребенка за то, что он на какое-то время сумел остаться без мамы, рано или поздно следует перестать. Постепенно подведите ребенка к мысли о том, что в происходящем нет ничего особенного. Другие члены семьи, остающиеся с ребенком во время отсутствия матери, должны позаботиться о том, чтобы в это время он был занят чем-то интересным. Ребенок должен понять со временем, что в отсутствии матери он может чувствовать себя ничуть не менее комфортно и спокойно, чем в ее присутствии.

Педагог-психолог Печерская Ольга Владимировна