

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Как управлять гневом

Поведение агрессивных детей часто является деструктивным, что вызывает определенные трудности для родителей. Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств.

Задача взрослого – научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемым способом. Любая психологическая работа с детьми не будет успешной без поддержки родителей.

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

Шесть рецептов избавления от гнева:

1. Наладить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно.

- слушайте своего ребенка
- проводите с ним как можно больше времени
- делитесь с ним своим опытом
- рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах
- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и Вас легко вывести из равновесия.

- отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно)
- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения

3. Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии.

- говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях. Например: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

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
- позвоните друзьям
- сделайте «успокаивающую» маску для лица
- просто расслабьтесь, лежа на диване
- послушайте любимую музыку

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев.

- не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми Вы очень дорожите
- не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

- изучайте силы и возможности Вашего ребенка
- если Вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя
- если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормит его во время длительной поездки и т.д..

Как воспитывать гиперактивного ребенка

Выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей.

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.
2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.
3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).
5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.
9. Не может играть тихо, спокойно.
10. Болтливый.
11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.
14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Все эти признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

- чрезмерная двигательная активность;
- импульсивность;
- отвлекаемость-невнимательность.

Наиболее ярко гиперактивность проявляется у детей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. В этот период осуществляется переход к ведущей – учебной – деятельности и в связи с этим увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое дело до конца, добиваться определенного результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность заявляет о себе очень убедительно. Родители вдруг обнаруживают многочисленные негативные последствия неусидчивости, неорганизованности, чрезмерной подвижности своего ребенка и, обеспокоенные этим, ищут контактов с психологом.

В повседневном поведении гиперактивным детям свойственны непоследовательность, импульсивность, непредсказуемость. Все это делает их нежелательными членами детского коллектива, осложняет взаимодействие со сверстниками, а дома с братьями, сестрами, родителями.

При воспитании гиперактивного ребенка мать (и другие близкие) должна избегать двух крайностей:

- с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
- с другой – постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

Рекомендации:

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.

- Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить "нет", "нельзя", "прекрати" – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.
- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную "территорию"). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
- Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.
- Играйте с ребенком. Использование эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.

Проблема школьной неуспеваемости.

Проблема школьной неуспеваемости является сегодня очень актуальной. Много детей с самого начала обучения попадают в разряд неуспевающих и на протяжении многих школьных лет несут на себе ярлык отстающих. То, что дети не усваивают материал полностью само по себе не так страшно.

Негативные последствия сказываются на формировании личности ребенка:

- Снижают его самооценку
- Смиряют ребенка с неуспехом, неспособностью
- Делают его пассивным, равнодушным к учебе, либо негативно настроенным на любое обучение.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос благополучным, успешным, счастливым человеком. И фундамент такого благополучия закладывается именно в школьные годы. Поэтому очень важно разобраться в причинах неуспеваемости ребенка и сделать все возможное, чтобы школа со своими жесткими требованиями и мерками не закладывала подводные камни в его будущей взрослой жизни.

От чего зависят трудности в обучении:

- от недостаточной или несвоевременной сформированности отдельных функциональных систем психики ребенка,
- от задержки психического развития.

В свою очередь, можно выделить две основные причины, ведущие к такой несформированности детской психики:

- неблагоприятные условия жизни, негативное влияние окружающей среды: сложные семейные отношения, плохие бытовые условия, вредные экологические воздействия, педагогическая запущенность;
- специфика созревания мозга ребенка. Она заключается в неравномерном развитии отдельных областей мозга, наличием отклонений в их работе.

Это может быть связано с неблагоприятным течением внутриутробного периода развития ребенка и патологическими родами. В последующем возникают трудности с

определенными функциями психики — памятью, вниманием, мышлением, речью и связанных с ней письмом и чтением.

Выраженная патология нервной системы (врожденная или рано приобретенная) и связанные с этим грубые нарушения работы мозга изучаются в рамках дефектологии, которую недавно переименовали в «специальную психологию» и «коррекционную педагогику».

Большая часть неуспевающих школьников имеют незначительные нарушения и обозначаются как минимальные мозговые дисфункции (ММД). Вследствие своей минимальности эти отклонения никак ни проявляются в дошкольном детстве, но обнаруживают себя с началом обучения в школе. Большие интеллектуальные нагрузки, высокий темп обучения и строгий контроль результатов ложится непомерным грузом на еще не сложившиеся структуры мозга, обеспечивающие состояние психики.

Трудности в обучении могут быть связаны с отсутствием взаимодействия между психическими процессами:

- ребенок не может освоить действия по пространственному анализу и синтезу, значимых для обучения счету, письму, чтению. Пространственные понятия складываются на основе представлений о схеме собственного тела и двигательной активности в реальном, жизненном пространстве;
- компьютерные игры с пространственными конфигурациями на экране не могут заменить ребенку игры в жмурки, прятки, догонялки и им подобные в многомерном реальном пространстве. Ранняя компьютеризация дошкольников является серьезной причиной позднего формирования взаимосвязей психических функций.

Если психику ребенка представить в виде тумбы с множеством выдвижных ящичков, в которых хранится информация, то чтобы воспользоваться этой информацией, нужно знать, какие именно ящички и в какой последовательности выдвигать. Именно это нарабатывается в активных действиях, предметных и подвижных играх. Необходимо соответствие между педагогическими требованиями к ребенку и его возможностями, в том числе возможностями психики и нервной системы. Несоответствие и приводит к трудностям в обучении. Психическая функция никогда не нарушается полностью, и всегда остаются сохраненными многие составляющие детской психики.

На этом основывается психологическая коррекция и лечебная педагогика:

1. Пострадавшие составляющие психической функции можно компенсировать за счет полноценно работающих звеньев внутри этой функции и других здоровых психических процессов.
2. Если малыш не успевает в школе, обязательно следует разобраться в причинах этой неуспеваемости с детским психологом. Это позволит подобрать для ребенка развивающие игры:

- интеллектуальные,
- подвижные,
- ролевые,
- а также рисование, лепку, вырезание, конструирование,
- музыкальные занятия, хоровое пение,
- занятие ритмикой, хореографией.

Благодаря развитию сохраненной психической функции произойдет компенсация более слабой функции и ребенку будет легче справиться со школьными заданиями.

Как защитить ребенка от вовлечения в уличные асоциальные группировки и столкновения с ними

Признаки включения подростка в группировку:

- Изменение круга общения, появление новых друзей, использующих жаргон, имеющих специфические клички, татуировки. Их характеризует низкий уровень культурного и интеллектуального развития, специфические интересы («выяснение отношений» с представителями других группировок, употребление спиртного, покупка-продажа вещей и т.п.). Они неохотно рассказывают о себе, о своей семье, о том, где живут, какой номер их домашнего телефона, что делают.
- Ребенок становится скрытным, часто говорит неправду.
- Подросток старается разговаривать по телефону в отсутствие родителей, перемещая телефон в другую комнату или прикрывая трубку ладонью.
- Подросток поздно возвращается домой и не желает вступать в контакт, объяснять причины или делает это с насмешкой или “издевкой”. При попытке получить в резкой или грубой форме требует не вмешиваться в его (её) дела. Через определенное время перестает звонить и предупреждать, что задерживается, сообщать, где находится.
- Из дома исчезают вещи и деньги или обнаруживаются деньги, чужие незнакомые вещи.
- Вы узнаете о существующих долгах ребенка перед родственниками, знакомым.
- В доме появляются и хранятся вне поля зрения взрослых ножи, кастеты, газовые баллончики, иные предметы, якобы для самообороны.
- Возникает ощущение, что ребенком, его действиями руководят.

Несмотря на все трудности, родители имеют все-таки возможность спасти своих детей от участия в группировках-бандах. Следующие советы помогут им в этом:

- Уделяйте время занятиям и разговором со своими детьми каждый день. Дети должны чувствовать, что родители их очень ценят и любят.
- Не стремитесь оградить ребенка от «улицы», от дружбы со сверстниками.
- Если вы высказываетесь негативно о его товарищах, не навязывайте свою точку зрения ребенку, а аргументируйте свое отношение к ним.
- Познакомьтесь со всеми друзьями своих детей и их семьями, запишите их адреса и телефоны. Если дети не дома, родители всегда должны знать, где и с кем находятся их дети и когда они должны вернуться домой.
- Попросите ребенка приглашать к себе друзей, так чтобы вы были в курсе, с кем он дружит и какие у его друзей интересы.
- Постарайтесь познакомиться с родителями друзей вашего ребенка, приходите, друг к другу в гости.
- Расскажите ребенку о том какие поступки нарушают закон и объясните, какие его поступки попадают что он не должен бояться сказать: "Нет!", если ему предлагают их совершить.
- Узнайте в местном отделении милиции, действуют ли какие-либо молодежные группировки в вашем районе.
- Детей привлекает участие в группировках тем, что они предлагают дружбу и поддержку. Уже с раннего возраста, с 4 -- 5 лет, старайтесь объяснить своим детям, что дружба такого рода опасна и вредна.
- Подготовьте своих детей к тому, как им следует вести себя, если их будут вовлекать в молодежную группировку. Лучше, всего не поддерживать таких разговоров, уходить и сообщать о них взрослым.
- Если вы заметили, что из дома стали пропадать деньги и вещи, поговорите с ребенком, не спешите считать его объяснения ложью. Если у Вас возникло обоснованное убеждение в том, что ворует ребенок, выясните, связано ли это с болезнью (клептоманией) или он действует, подчиняясь давлению сверстников, группировки.

- Если вы заметили, что ребенок стал скрытным, избегает разговора с вами, стал сторониться прежних друзей, постарайтесь выяснить причину. Если невозможно узнать у самого ребенка, поговорите с его прежними друзьями.
- Объясните ребенку, что если он давал клятвы в группировке, то если он поделится с вами информацией о действиях группы, это не будет их нарушением, а вы сможете при необходимости прийти к нему на помощь.
- Если Вы понимаете, что ребенок попал под негативное влияние группировки, и у него нет возможности выйти из нее, возьмите отпуск и поезжайте с ребенком подальше от его новых друзей; отправьте ребенка к родственникам на некоторое время; постарайтесь сменить место жительства, переехать в другой район.

Дайте ребенку следующие рекомендации:

- Не приносить деньги или другие ценности в школу
- Избегать мест, где могут собираться члены группировок
- Не носить одежду как у членов группировки
- Не использовать употребляемый в группировке сленг
- Не наносить татуировки
- Выбирать друзей, не имеющих отношения к банде
- Не посещать дискотеки, кинотеатры, парки и другие подобные места в одиночку
- В случае угроз со стороны группировки рассказать об этом родителям, взрослым, которым ребенок доверяет, психологу школы, сотрудникам милиции.
- Отказаться и постараться разорвать отношения с друзьями, которые предлагают совершить противоправные поступки: украсть, «покататься» на чужой машине, ограбить пьяного, сломать телефонный аппарат и т.п.
- Если смысл предложения не понятен, рассказать о них родителям и другим людьми, которым доверяешь.

Как распознать употребление подростком наркотиков

- Неожиданное, резкое изменение поведения дома, в школе, техникуме (беспричинные пропуски занятий, снижение успеваемости или работоспособности, ничем не объяснимое позднее возвращение домой, часто в необычном состоянии, напоминающим алкогольное опьянение, но без запаха спиртного, трудное пробуждение по утрам);
- Неожиданная и немотивированная грубость, сонливость днем; неусидчивость, активная жестикуляция; нарушение координации движений: движения могут быть скованными или замедленными, а при некоторых формах опьянения (гашишем, снотворными, транквилизаторами) - размашистыми, резкими, грубыми, неточными. Обычно в состоянии наркологического одурманивания отмечается неустойчивость при ходьбе, пошатывание из стороны в сторону, человек не может пройти по прямой линии. В стоячем и сидячем положении, особенно с закрытыми глазами, покачивает туловищем.
- Исчезновение денег или ценностей из дома;
- Увеличение требуемой подростком суммы денег на карманные расходы;
- Появление «своих» денег (Втянувшийся в употребление наркотиков подросток может стать агентом (дилером) по их распространению).
- Необычный интерес к фармакологии в какой-либо форме: неизвестные Вам и ранее не встречавшиеся порошки, капсулы, таблетки, пустые упаковки (аннотации к лекарствам, списки телефонов и адресов аптек, фармакологическая литература, справочники).
- Смятая фольга, иглы и шприцы;
- Неожиданные перемены в настроении от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому инертному;
- Необычные реакции: например, раздражение, агрессивность, вспыльчивость или чрезмерная раскованность и болтливость;

- Потеря аппетита, снижение веса;
- Потеря интереса к вещам, которые раньше были для подростка важными, - хобби, учебе, спорту, друзьям;
- Резкое изменение круга друзей;
- Немотивированность и нехарактерные приступы сонливости;
- Проявления скрытности в поведении;
- Лживость, отказ сообщать о своем местонахождении;
- Использование в непосредственном общении со сверстниками или по телефону слов из жаргона наркоманов;
- Неопрятность в одежде, Необычные пятна, запахи или следы на теле и одежде подростка;
- Бледность кожи, одутловатое маскообразное лицо, землистый оттенок кожи, сальный налет на лице (у злоупотребляющих снотворными и успокаивающими средствами; при опьянении гашишем, снотворными, транквилизаторами, средствами бытовой химии к лицу приливает кровь, оно становится красным, отмечается и покраснение белков глаз; при опьянении эфедроном, опиумом кожные покровы неестественно бледные);
- Мелкие повреждения кожи - порезы, ссадины заживают долго;
- Изменения речи: подчеркнутая выразительность речи отмечается при употреблении опиатами, эфедроном, гашишем. При других формах опьянения (снотворными, транквилизаторами, вдыхании паров летучих растворителей) речь чаще всего замедлена, невнятна, с нечеткой артикуляцией, словно у больного "каша во рту".
- Следы от уколов на теле по ходу вен (в области локтевых сгибов, предплечьях, кистях, стопах, щиколотках и т.п.).
- Поведение группы, в которую включен подросток: группа подростков стремится укрыться в различных укромных местах: летом - в парках, на детских площадках, дачах; зимой - на чердаках, в подвалах, лестничных клетках. Наблюдаются странные формы поведения группы: неадекватные взрывы смеха, общая эмоциональная возбужденность, немотивированная агрессивность. Не всегда указанные признаки свидетельствуют об употреблении подростком наркотиков. Однако их проявление, которых должно стать поводом для внимательного отношения родителей к подростку и его проблемам. Не делайте слишком поспешных выводов, но не теряйте бдительности. Если у родителей возникает подозрение, что подросток находится в состоянии наркотического или токсикоманического опьянения, необходимо обратиться за консультацией к врачу-наркологу.