

ОПТИМИЗАЦИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Современные психологические знания свидетельствуют об огромном значении полноценного общения взрослого и ребенка для развития детей. Поэтому одним из существенных аспектов психологического просвещения учителей и родителей является ознакомление их со способами правильного общения, оказания им психологической поддержки, создания в семье и школе благоприятного психологического климата.

Приводимые ниже рекомендации показывают, в каком направлении и с помощью каких методов может осуществляться такая работа.

Правильные взаимоотношения между детьми и взрослыми - важнейший фактор развития ребенка. В таких взаимоотношениях взрослый:

- сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- помогает ребенку избежать ошибок;
- поддерживает ребенка при неудачах.

Коррекционная работа с родителями заключается в том, чтобы научить их поддерживать ребенка, а для этого, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того чтобы обращать внимание, прежде всего, на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что тот делает.

Психологическая поддержка ребенка взрослыми

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Подчеркнем еще раз: взрослый, стремящийся поддержать ребенка, не только рассматривает события (поступки) в целом, но и старается выделить отдельные, позитивные для ребенка, стороны. Поддержка основана на вере в

способность ребенка преодолевать жизненные трудности при помощи значимых для него взрослых.

Для того чтобы поддержать ребенка, родители сами должны испытывать уверенность. Они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя, не достигнут самоуважения и уверенности.

Взрослый, сам того не ведая, может обидеть ребенка, сказав ему, например: «Ты мог бы и не пачкаться!», «Ты мог бы быть и поосторожнее!», «Посмотри, как твой брат хорошо сделал это!», «Ты должен был смотреть, когда это делал я!» Как правило, негативные замечания родителей не имеют действия. Постоянные упреки типа «Ты мог бы сделать это лучше» приводят ребенка к выводу: «Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я никогда не смогу удовлетворить их. Я сдаюсь».

Для нормального развития ребенка иногда нужна коррекция всех его семейных взаимоотношений, таких как:

- 1) завышенные требования родителей,
- 2) соперничество братьев и сестер,
- 3) чрезмерные амбиции ребенка.

Завышенные требования родителей к ребенку сделают успех труднодостижимым. Например, если родители прежде ожидали, что ребенок будет в детском саду «самым способным», то они ожидают от него того же и в школе; ребенка, умеющего хорошо кувыраться, хотят в будущем видеть хорошим гимнастом.

Что касается братьев и сестер, то родители могут непреднамеренно противопоставлять детей друг другу, сравнивая блестящие успехи одного с бледными достижениями другого. Такое соперничество может привести к сильным переживаниям ребенка и разрушить хорошие прежде взаимоотношения.

На поведение ребенка влияют чрезмерные амбиции, «вращенные» в семье. Это проявляется, например, в тех случаях, когда ребенок, плохо играя в какую-то игру, отказывается принимать в ней участие. Часто ребенок, который

не может выделиться посредством чего-то позитивного, начинает вести себя вызывающе негативно или превращается в «камень на шее» всего класса.

Как поддерживать ребенка? Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки. Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности и требуют педагогической коррекции со стороны воспитателя и учителя.

Подлинная поддержка взрослыми ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко показать ребенку: «Хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Например, если ребенку не удастся вести себя так, как хотелось бы учителю, именно учитель должен помочь ребенку понять, почему так происходит. Важно, чтобы ребенок понял, что его неудача может происходить из-за отсутствия готовности или способности вести себя соответствующим образом. Необходимо показать ребенку, что его неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. Важно, чтобы взрослый научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т.п.

Для того чтобы оказать ребенку психологическую поддержку, взрослый должен пользоваться теми словами, которые работают на развитие положительной самооценки и чувства адекватности ребенка. В течение дня взрослые имеют немало возможностей для создания у ребенка чувства собственной полезности и адекватности. Один путь состоит в том, чтобы продемонстрировать ребенку удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить ребенка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав у ребенка установку: «Ты можешь это сделать».

Даже если ребенок не вполне успешно справляется с чем-то, взрослый должен дать ему понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания:

- Мне было очень приятно наблюдать за происходящим!
- Даже если что-то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком.
- Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.

Таким образом, взрослый научится помогать ребенку в достижении уверенности в себе. По выражению одного из родителей, это подобно прививке ребенку от неудачи и несчастья.

Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет, как уже отмечалось, вера в него родителей и педагогов. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы. Педагог - что ребенок нужный и уважаемый член группы, класса.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Примерами такого оценивания являются утверждения типа: «Когда у тебя была собака, ты забывала кормить ее, когда ты занималась музыкой, ты бросила уроки через 4 недели, так что я не думаю, что тебе имеет смысл теперь заняться танцами». Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Как взрослому показать свою веру в ребенка?

- Забыть о прошлых неудачах ребенка.
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.
- Позволить ребенку начать «с нуля», опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха.
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от взрослого некоторого изменения требований к ребенку, но дело того стоит. Например, создать такую ситуацию, которая может помочь школьнику выбрать задания, с которыми он, с точки зрения учителя, способен справиться, и затем дать ему возможность продемонстрировать свой успех классу и родителям.

Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах, как у ребенка, так и у взрослого.

Итак, для того чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- 1) Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- 2) Избегать подчеркивания его промахов.
- 3) Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
- 4) Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- 5) Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, с которыми он может справиться.
- 6) Проводить больше времени с ребенком.
- 7) Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- 8) Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
- 9) Уметь взаимодействовать с ребенком.
- 10) Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- 11) Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
- 12) Принимать индивидуальность ребенка.
- 13) Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
- 14) Демонстрировать оптимизм.

Следует помнить, что одни слова и фразы взрослых поддерживают ребенка, а другие - разрушают его веру в себя. Поддерживают следующие слова и фразы:

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты

начать?

- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова и фразы «разрушения»:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.
- Ты мог бы сделать это намного лучше.
- Эта идея никогда не сможет быть реализована.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

Взрослые часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться ребенку неискренней. В другом же случае она может поддержать ребенка, опасаящегося, что он не соответствует ожиданиям взрослых.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою «нужность». Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо или за какие-то его достижения в определенный период времени.

Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе. Когда взрослые выражают удовольствие тем, что делает ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело или предпринять новые попытки. Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);
- прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко

поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его);

- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);

- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Для создания полноценных, доверительных отношений с ребенком взрослый должен уметь эффективно общаться с ним. Коммуникация - это вербальный и невербальный процесс передачи чувств, установок, фактов, утверждений, мнений и идей между людьми. Если взрослые стремятся к созданию отношений, удовлетворяющих их и ребенка, они должны научиться эффективному, ответственному общению.

Правила общения взрослых и детей

Общие правила эффективного общения взрослого и ребенка

1. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свой критицизм и видеть позитивную сторону общения с ребенком. Тон, которым вы обращаетесь к ребенку, должен демонстрировать уважение к нему как к личности.

2. Будьте одновременно тверды и добры. Выбрав способ действия, вы не должны колебаться. Будьте дружелюбными и не выступайте в роли судьи.

3. Снизьте контроль. Избыточный контроль над детьми обычно требует особого внимания взрослых и редко приводит к успеху. Более эффективным оказывается спокойное, отражающее реальность планирование способа действия.

4. Поддерживайте ребенка. Взрослый может поддержать ребенка, признавая его усилия и вклад, равно как и достижения, а, также демонстрируя, что понимает его переживания, когда дела идут не очень хорошо. В отличие от награды, поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.

5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.

Если какой-то подход окажется не удачным, не нужно отчаиваться, следует остановиться и проанализировать как переживания и поступки ребенка, так и свои. В результате в следующий раз взрослый будет лучше знать, как поступить в подобной ситуации.

6. Демонстрируйте взаимное уважение. Педагоги и родители должны демонстрировать доверие к ребенку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

Полезные советы для родителей

Воспитание детей – непростая задача. Взрослые отвечают за заботу и формирование личности маленького ребенка, и это определяет, каким будет ребенок, когда вырастет. К сожалению родителей, дети не рождаются с инструкциями по использованию, которые бы подсказали, что именно нужно делать и когда, чтобы ребенок вырос всесторонне развитым, ответственным человеком.

Помня о том, что все люди отличаются друг от друга, у каждого своя динамика в семье, существует ряд полезных советов, которые рассматриваются, как универсальные рекомендации по воспитанию детей.

- Вам нужно быть участвующим родителем. Зная о том, что происходит в школе и других сферах жизни вашего ребенка, вы сможете удостовериться в том, что они придерживаются правильного пути. Также важно суметь определить возможные проблемы, такие как: драки, проблемы в школе или злоупотребление наркотиками. Будучи вовлеченными в школьные занятия и установив хорошие отношения с преподавателями вашего ребенка, вы сможете показать ему, насколько вы заботитесь о нем.

- Не нужно зависеть от школы, чтобы научить ребенка всему, что ему нужно знать. Учителя не могут сделать все сами. Важно, чтобы вы помогали своему ребенку учиться, и то, что вы будете работать со своим ребенком дома, улучшит то, как он/она будет учиться в школе. Не забывайте каждый

вечер проверять его уроки, а также дайте ребенку понять, каковы ваши ожидания.

- Не наказывайте ребенка в присутствии других людей. Если ваш ребенок плохо себя ведет, отведите его в сторону и объясните, что он сделал неправильно, и каким будет его наказание. Наказывая ребенка в присутствии других людей, вы только придете к ненужному смущению, которое может навредить самооценке вашего ребенка.

- Старайтесь не сдаваться или уступать, если вы уже сказали «нет». Сказав ребенку «нет», а потом, отступив, когда он/она начинает раздражаться, вы только научите его, что раздражение – это способ получить то, что он хочет. Это только усилит плохое поведение, нежели научит хорошему.

- Признавайте правильное поведение вашего ребенка и его достижения. Хвалите ребенка за хорошо выполненную работу и тем самым поощряйте его хорошее поведение. Концентрируйтесь больше на позитивном, чем на негативном.

- Не заставляйте ребенка заниматься факультативными занятиями. Если ребенок не хочет принимать в них участие, не заставляйте. Ребенку необходимо получать удовольствие от участия в дополнительных занятиях, а не бояться их.

- Иногда уделяйте время и себе. Очень просто переутомиться, если вы находитесь с ребенком в течение двадцати четырех часов в сутки семь дней в неделю. Пусть ваши родители или кто-нибудь еще иногда помогают вам, чтобы вы могли устроить себе перерыв. Вы заметите, что ваш уровень напряжения снизится, и что вы будете чувствовать себя намного лучше, когда вернетесь домой.

- Регулярно разговаривайте со своим ребенком о давлении со стороны сверстников, наркотиках, алкоголе и т.д. Позвольте вашему ребенку знать, что он может прийти к вам с любым разговором, что вы поможете ему справиться с любыми проблемами, с которыми он может столкнуться.

Научите их опасности курения и другим подобным явлениям. Недостаточно сказать об этом один раз, так как дети взрослеют, они постоянно сталкиваются с давлением сверстников и попадают в сложные ситуации.

- Научите своих детей ценить деньги. Как можно раньше научите их тому, как работает экономическая система и что важно откладывать деньги на будущее. Научите их тому, что в жизни нельзя получить что-то просто так, и что нужно заработать на то, что тебе хочется.

- Научите своих детей ответственности, предлагая им различные задания по дому и мотивируя выполнять их. Удостоверьтесь, что вы даёте им задания, соответствующие их возрасту, объясните, что они должны помогать вам, выполняя эти задания.

- Цените независимость. Научите детей заботиться о себе.

Это далеко не все, что нужно знать, чтобы быть хорошими родителями, но это должно помочь вам обрести некоторые идеи, которых у вас, может быть, не возникало до этого.

Как избежать проблем в поведении

Если ваш ребёнок ещё не достиг того возраста, когда дисциплина становится предметом споров и разногласий, или же если вы устранили одну проблему и хотите избежать другой, вот несколько советов, как, справляться с естественным непослушанием, чтобы оно не переросло в проблему поведения.

1. Старайтесь всегда обращать внимание на хорошее поведение ребенка и хвалить его. Конечно, проще отнестись к тем периодам, когда ребенок ведет себя «примерно», как к лишней возможности отдохнуть, сесть перекусить, полить огород, почитать книгу или расслабиться, чтобы набраться сил. Вы *можете* этим заняться, но все же постарайтесь отдать часть своего внимания ребенку — скажите ему доброе слово, погладьте по головке, проходя мимо, прокомментируйте его игру, подскажите какой-нибудь «новый ход». Такая нарочитая похвала за хорошее поведение на первых порах может показаться вам неуместной, но очень скоро это войдет у

вас в привычку. Вам, действительно, стоит делать это, ведь столько проблем возникает просто из-за неудовлетворенной потребности во внимании.

2. Ваши правила должны быть четкими, простыми и неизменными. Проверьте, хорошо ли представляет себе ваш ребенок, что вам нравится в его поведении, а что – нет. Делайте скидку на его возраст и уровень умений, но как только вы будете четко знать, что ребенок *может* выполнять определенное правило - сразу дайте ему понять, что это именно то, чего вы от него ждете. Конечно, маленький хитрец будет проверять ваши правила «на прочность», поэтому вам следует заранее продумать вашу реакцию на возможную проверку. Пусть ребенок гордится собой, когда сам вспомнит те правила, которые вы установили.

3. Давайте позитивные указания. Жизнь с непоседливым дошкольником может показаться бесконечной чередой запретов — «Не делай этого», «Не трогай то», «Прекрати» и во главе всего этого будет «НЕТ». Если эти фразы наводят тоску на вас, то уж тем более на ребенка. Со временем все эти «нет» и «не делай» будут влетать ему в одно ухо и вылетать из другого. Поэтому формулируйте свои указания иначе - говорите ребенку то, что ему *следует* делать. Они будут звучать позитивно и более разнообразно (и, следовательно, будут интереснее). Если вы оставите свои «нет» и «нельзя» для критических ситуаций, они будут иметь больший вес.

4. На разные проявления непослушания ребенка реагируйте по-разному. Если на любое проявление непослушания вы будете реагировать одинаково жестко, у вас ничего не останется «про запас» на случай, когда возникнет действительно серьезная ситуация (например, угроза безопасности ребенка). Хорошо, если у вас будет достаточно большой *диапазон* реакций, и в каждой конкретной ситуации вы будете использовать наиболее «мягкий» вариант, из тех, которые могут оказаться действенными. Некоторые из них в этой главе мы уже обсуждали, но если нежелательное поведение ребенка еще не закрепились, можно подумать и о таких решениях:

- Перестановка предметов: Уберите определенные вещи подальше от ребенка или измените их расположение в комнате, чтобы исключить для него соблазн ими воспользоваться. Этот прием особенно хорошо применим по отношению к маленьким детям, когда ребенок еще не видит разницы между маминым дорогим фотоаппаратом и своим игрушечным, или между учебниками сестры и своим альбомом для «каляк».
- Игнорирование поступка: Если действие ребенка не производит никакого эффекта, то он, может быть, и не повторит его. Даже если вам и придется вмешаться, вы можете сделать это, не глядя на ребенка или не разговаривая с ним. Если с этим поступком связан еще один ребенок (который не был виноват), обратите на него все свое внимание, демонстративно не замечая провинившегося.
- Предложите другое занятие: Дав ребенку позитивное указание, вы можете отвлечь его от проказ и занять чем-то более полезным.
- Твердое «Нет»: Резко сказанное «Нет!» или «Перестань!» может отвлечь ребенка от того, что он делает или собирается сделать, так что в этот момент вы сможете предложить ему другое, позитивное занятие. Не повторяйте «Нет» - если оно способно подействовать, то подействует сразу. Мягкость в этот момент может породить глухоту.
- Напоминание: Дайте ребенку шанс исправиться самостоятельно. Напоминания типа «Что папа только что сказал?» или «А какое у нас правило насчет ножей?» дадут ребенку возможность подумать еще раз.
- Лишение удовольствий: Этот способ лучше всего помогает при работе с детьми постарше, но его можно применить и тогда, когда не слушается маленький ребенок, но только если лишить его удовольствия сразу. Если в ответ на провинность, совершенную в начале обеда, вы объявите, что «сегодня мороженого не будет», то эта мера может не возыметь действия, в то время как лишение сладкого за

провинность, допущенную тогда, когда все приступают к десерту, может заставить ребенка задуматься.

- Оставить поведение ребенка без внимания (см. «Реакция на нежелательное поведение ребенка»).
- Физическое наказание: Его всегда нужно избежать, но многие родители считают, что в некоторых обстоятельствах оно оправдано. Не забывайте, что если вы будете регулярно шлепать ребенка, то он может решить, что это нормальный стиль поведения: «Если папа меня шлепает, почему бы и мне это не сделать?» Сохраните такое наказание для потенциально опасных ситуаций, например, для случаев, когда ребенок выбегает на дорогу.
- Всегда избегайте:
 - споров о правилах;
 - криков (пока вы в состоянии с собой справиться); изменения своего решения;
 - остановок на полпути;
 - наказания типа «зуб за зуб» («Ты ущипнул меня, поэтому я сделаю то же самое»).

Все это может только ухудшить положение, к тому же есть столько альтернативных вариантов.

5. Объясняйте ребенку, что вам не нравится то, что он делает, но его самого вы любите. Не всем родителям нужно об этом говорить, но ребенка довольно легко ввести в заблуждение, даже не желая этого. Ваши чувства должны быть выражены словами, понятными ребенку. Между словами «Ты будешь сидеть у себя в комнате, потому что ты непослушная девочка» и «Ты будешь сидеть у себя в комнате, потому что ты вылезла из окна» - огромная разница.

Реакция на нежелательное поведение ребёнка

1) Оставить поведение ребенка без внимания. Такая реакция может быть очень эффективной, если поведение ребенка имеет целью привлечь к себе внимание. Даже если вам придется убирать «следы преступления» своего ребенка или прикасаться к нему, вы можете делать это отстраненно, не глядя на него и не выказывая своих чувств. Может быть, для этого вам понадобится немного артистизма! Иногда такая реакция бывает просто невозможна. Если, к примеру, ваш ребенок щиплет другого ребенка, вряд ли можно рассчитывать на то, что он проигнорирует такую «забаву», и, значит, реакция будет бурной.

2) Лишить каких-то удовольствий. Этот способ обычно оказывается более эффективным по отношению к детям постарше. Если вы намерены повести себя так с маленьким ребенком, действовать нужно немедленно (например, сразу же после провинности удалить его из-за обеденного стола) и дать понять ему, за что его наказали.

3) Временно изолировать. Ребенка отрывают от того, чем он занят и уводят, оставляя одного на некоторое время, скажем, на 5 минут, или пока все не успокоится. По возможности, это нужно делать спокойно. Малышу следует сказать, за что его оставляют одного, но больше ничего не говорить. Можно сажать его на специальный стул или ставить в угол - это иногда помогает, однако ребенок может начать кривляться, так что другим людям (особенно детям), находящимся в той же комнате, будет очень трудно игнорировать его выходки. Как правило, лучше уводить ребенка в другую комнату, например, в его спальню. Не закрывайте дверь в комнате малыша, если ему там на самом деле страшно. Но будьте настойчивы в одном — ребенок должен оставаться в комнате один до тех пор, пока вы сами не придете и не разрешите ему вернуться. Если он плачет или сердится, сделайте вид, что не слышите. Придите к нему, когда он начнет успокаиваться. Если малыш увлеченно играет в своей комнате, это вовсе не значит, что он «побил вас вашим же оружием» - он может все еще помнить о том, что в его поведении не было ничего хорошего. Так ли это - время покажет. Как бы ребенок относился к этому наказанию,

продолжайте действовать так, по крайней мере, две недели. Если через две недели вы заметите, что те поступки, с которыми вы боретесь, стали появляться реже, значит метод «временной изоляции» эффективен. Если нет - попробуйте другой метод. Доктор Кристофер Грин (Christopher Green) в своей книге *«Воспитание детей, начинающих ходить» (Fodder Taming, 1984)* отмечает, что временная изоляция может быть очень полезной, когда нужно разъединить стороны, готовые вот-вот взорваться, т.е. этой мере отводится роль средства, дающего быстрый эффект изменения нежелательного поведения. Оценка доктора Грина заслуживает внимательного рассмотрения.

4) Другие неприятные для ребенка меры. Выбрать меры, от которых у ребенка пропадет желание вести себя неподобающим образом, должны вы сами. Один из критериев при выборе этих мер - их действенность, но нужно учитывать и другое. Если вы регулярно шлепаете ребенка, он может решить, что так вести себя может и он, и вот он сам уже шлепает своего младшего братика или даже дает сдачи вам. Это же относится и к наказанию «зуб за зуб» - «Ты дергаешь меня за волосы, тогда и я буду тебя дергать». Иногда родителям кажется, что их реакция будет неприятна ребенку, а на деле оказывается наоборот. Хороший пример этому - крик: ребенку может понравиться наблюдать за тем, как родители выходят из себя! Нелегко выбрать такой подход, который был бы эффективным и не создавал новых проблем.

Способы выхода из конфликтной ситуации

при работе с гиперактивными детьми

При взаимодействии с гиперактивными детьми в школе и дома нередко возникают конфликтные ситуации и стрессовые состояния, как у самих детей, так и у взрослых людей (учителей, воспитателей, родителей).

Конечно, желательно не допускать и своевременно предотвращать конфликтные ситуации. Для этого необходимо научить детей взаимодействовать друг с другом и разрешать конфликты гуманным и конструктивным способом.

Однако если конфликтная ситуация возникла, то всегда следует помнить о динамике ее протекания. По результатам исследования американского психолога Л. Уолтера, *динамика конфликтной ситуации складывается из трех основных стадий:*

- стадия первая — нарастание;
- стадия вторая — реализация;
- стадия третья — затухание.

Наиболее успешно блокировать развитие конфликтной ситуации можно на первой стадии (нарастание). Для этого необходимо перевести конфликт из плоскости коммуникативных взаимодействий в предметно-деятельностную плоскость. Например, во время нарастания напряженности между двумя гиперактивными детьми можно поручить им выполнение какого-нибудь совместного задания. Очень важно, чтобы оно было связано с физическим трудом или спортивным состязанием (уборка классной комнаты, чистка снега, футбольный матч, соревнование по бегу и т.д.). Мышечные нагрузки помогут выплеснуть «отрицательную» энергию и сгладят конфликтную ситуацию.

Если конфликтная ситуация все же перешла во вторую стадию (реализация), то подавить ее уже едва ли удастся. Участники конфликта будут возбуждены и не пойдут на примирение. На этой стадии «отрицательная» энергия находит выражение в силовых приемах (вербальных, телесных и т. д.). Воспитательные мероприятия на этой стадии не принесут успеха.

На третьей стадии (затухание), когда конфликтная ситуация исчерпана и участники конфликта выплеснули «отрицательную» энергию, происходит разрядка напряжения. У детей возникает чувство вины, сожаления и раскаяния. Участники конфликта хотят стать лучше и готовы к позитивным переменам. На этой стадии уже будут эффективны воспитательные беседы, анализ причин возникновения конфликтной ситуации, совместное моделирование других способов выхода из нее.

Для того чтобы подготовиться к беседе с участниками конфликта, учителю (родителю) необходимо самому сбросить напряжение и раздражение. Для этого можно сделать несколько простых упражнений из системы телесной терапии В. Райха:

1. *Дыхание*. Перед беседой с трудным ребенком глубоко вдохните. При выдохе резким движением в воображении как бы «сорвите» напряженную маску со своего лица: «погасите» глаза, расслабьте губы, освободите шею и грудь. Представьте, что через выдох вы снимаете с себя охватывающие ваше тело мышечные «кольца» и отбрасываете их — с глаз, губ, шеи и груди. После этого начинайте беседу!

2. *Массирование*. Возможно, вам подойдет другой способ снятия напряжения. Перед началом беседы с учеником дотроньтесь кончиками пальцев до своих век, проведите ладонями по лицу ото лба к подбородку, «снимая» старую маску. Нередко родителю (учителю) приходится выполнять посредническую функцию выхода из конфликтной ситуации. Эффективную *методику посредничества родителя (учителя) в конфликте*, состоящую из четырех шагов, предлагает Н.В. Самоукина.

1-й шаг: «Найдите время, чтобы поговорить». На данном этапе посредник помогает участникам договориться о времени и месте переговоров. При этом должны выполняться следующие условия:

- а) разговор должен быть длительным (2 - 4 часа);
- б) помещение выбирается так, чтобы исключались любые помехи (телефонные разговоры, открывание двери и т.д.);
- в) время разговора определяется таким образом, чтобы ни один из участников никуда не спешил.

Когда вы договариваетесь о переговорах, для участников необходимо сформулировать два главных правила-запрета. Первое: если переговоры начались, запрещается выходить из комнаты раньше, чем закончится условленное время. Нельзя выбегать, «хлопая дверью», нельзя говорить фразы типа: «Я вообще не хочу об этом говорить!», «Ну, теперь все ясно, о

чем здесь можно говорить?!», «Я вижу, что меня здесь не поймут!» Второе: запрещается использовать «силовые приемы» (заставлять другого человека уступать, сдаваться). Нельзя унижать и оскорблять партнера по общению.

2-й шаг: «Спланируйте организацию». В самом начале разговора важно его правильно «запустить». Установка, которую учитель осуществляет на переговорах, заключается в том, чтобы не заставлять ни одного из учеников полностью отказаться от собственной позиции. Вместе с детьми необходимо выработать новую позицию, в которой будут учтены позитивные моменты всех конфликтующих сторон. Никто не должен быть обижен! Переговоры будут успешными в том случае, если ребята уйдут уверенные в том, что к мнению каждого из них прислушались при разработке общего соглашения.

3-й шаг: «Выговорись». На этом этапе перед участниками конфликта и перед посредником стоит задача: выявить объект ссоры и сформулировать проблему. Дайте участникам конфликта выговориться, полностью высказать свою позицию и выслушать позицию всех участников. При формулировании проблемы необходимо научить детей быть доброжелательными друг к другу, показать, что надо уважать достоинство друг друга.

4-й шаг: «Соглашение». В разговоре наступает момент, когда участники выговорились, «облегчили душу». Они психологически готовы к примирению. Они успокаиваются, снижается напряженность. Им самим надоело ссориться или они просто устали. Но, в любом случае, наступает момент для составления соглашения.

Приготовьте бумагу и ручки. Текст документа должен содержать решение переговоров и описание того, что, как и когда должны делать каждая из конфликтующих сторон для осуществления принятия решения. Пусть каждый участник напишет свой текст: что он ждет от своих партнеров и то, что он мог бы сделать сам. Затем необходимо организовать обсуждение, в котором тексты будут совмещены в общий единый документ. Полезно повесить соглашение в классе, чтобы все его видели. Через некоторое время можно

организовать вторичное обсуждение: как выполняется решение, сформулированное в соглашении.

Коррекция негативных эмоциональных комплексов

через рисование у детей 5-9 лет

Страхи и другие эмоциональные проблемы характерны для детей 5-9 лет и встречаются в норме у большинства детей этого возраста. Как правило, к 10 годам дети самостоятельно избавляются от многих страхов через спонтанные психотехники, выработанные детской культурой. Среди них - рассказывание друг другу "страшилок" в обстановке безопасности, организация походов в "страшные места" типа подвалов и т. д.

Чаще всего переживание страхов встречаются у детей из эмоционально неблагополучных семей, а также выявляется у детей в процессе социально-психологической адаптации к детскому дошкольному учреждению или школе. В этом случае показана индивидуальная коррекционная работа психолога или терапевта с ребенком. В настоящее время психологами и терапевтами используются самые разнообразные методы коррекции эмоционально-личностных расстройств у детей (игротерапия, сказкотерапия, арт-терапия и т.п.). Все эти методы работают достаточно успешно, если соответствуют психическим особенностям как ребенка, так и терапевта, а также при наличии необходимых условий для работы. Имеется еще два довода в пользу терапии через рисунок:

- детский рисунок является основным коммуникативным средством ребенка, средством выражения чувств, а также традиционной для детской субкультуры спонтанной психотехникой;
- рисование легко совмещается с другими техниками, применяемыми в детской психотерапии.

Суть методики заключается в следующем. Ребенка просят нарисовать любой персонаж (например, несуществующее животное, ни в коем случае не персонаж мультфильма или сказки), а затем рассказать о его образе жизни. Выявление "друзей" персонажа имеет смысл позитивного якоря.

Определение "врагов" или персонажей, вызывающих негативные чувства, является "входом" в эмоциональную проблему ребенка. Таким же "входом" может оказаться изображение дискомфорта среды, в которой действует персонаж. В работе используется принцип "режиссера фильма", т.е. ребенок является единственным творцом создаваемой истории, терапевт может только предлагать варианты развития сюжета, которые ребенок может принимать или не принимать. "Фильм" можно "прокручивать" назад и создавать альтернативный сюжет, если первоначальная сюжетная линия оказалась слишком деструктивной или зашла в тупик. Использование в процессе совместного творчества терапевта и клиента режиссерских приемов, разработанных в рамках символдрамы Лейнера (принципа "примирения", "кормления и подкупа", "лидера", "символической конфронтации", "истощения и уменьшения", "магических жидкостей") очень эффективно. Например, при работе с негативными эмоциями ребенка введение в ткань сюжета "волшебной палочки" или любой другой могущественной силы, помогающей персонажу справиться с проблемами, приводит к значительному облегчению состояния ребенка уже после одной сессии. Усвоение "волшебной палочки" позволяет осуществить своеобразный контр-перенос с персонажа на самого ребенка. Это достигается предложением к ребенку показать, каким образом персонаж действует с волшебной палочкой. "Волшебную силу" можно передавать другим предметам, например, конфете. Это позволяет сохранить позитивный якорь, сформированный во время сессии, и за ее рамками. Следует также добавить, что количество сессий, необходимых для успешной коррекции, может отличаться у разных детей. Кроме того, ребенок даже во время одной сессии может идентифицировать себя с разными персонажами своего рисунка, поэтому при работе терапевт обязательно должен установить раппорт, чтобы чутко отслеживать все возможные изменения фокуса эмоций. Перед началом работы необходимо информировать родителей о сути коррекционной работы, а также предупредить их о том, что их вмешательство допускается только в

случае обращения к ним терапевта. Уже первая диагностико-коррекционная сессия дает обильный материал для индивидуальной консультации родителей. Присутствие или отсутствие родителей на последующих сессиях определяется обоюдным желанием ребенка и родителя.

Какие вопросы задавать ребенку в ходе сессии?

1. Стадия контакта:

- Хочешь порисовать? Что ты будешь рисовать?..

После того, как ребенок освоился в кабинете и с рисованием в присутствии психолога:

- Ты придешь ко мне еще? А давай с тобой в следующий раз придумаем сказку (фильм)? И ты будешь самый главный сказочник! Как ты скажешь - так и будет в твоей сказке!

2. Стадия коррекционно-диагностическая (сессия проводится обычно через несколько дней после первой встречи).

До начала совместного рисования и для "разогрева" можно использовать модифицированный тест Люшера: попросить ребенка проранжировать свои цветные карандаши (фломастеры) по степени привлекательности. Каждым карандашом ребенок рисует последовательно кружок в верхней части рисунка. Могут быть варианты (выбор цвета фиксирует психолог, используя стандартный набор карточек). Такую же процедуру стоит проделать в конце сессии. Тест Люшера является лишь одним из индикаторов изменения эмоционального состояния, можно использовать любые другие, предпочитаемые специалистом и адекватные методы диагностики.

- О ком сегодня будет наша сказка? Кого ты хочешь нарисовать?

- Как его зовут? Чем он питается? Где он живет? В лесу, в море, в пустыне? На другой планете? Есть ли у него друзья? Нарисуй их. Как их зовут? Что они делают? Может быть, им надоело играть и они решили погулять? Куда они пошли?

- Есть ли кто-нибудь, кого боится персонаж? Или кто-нибудь, кто ему не нравится? Кто? Нарисуй его. Почему он не нравится персонажу? Что можно сделать, чтобы этого не было? Может быть, нам понадобится волшебная палочка? У кого она может быть? Покажи, как персонаж (или персонаж, символизирующий добрые силы) держит волшебную палочку. Персонаж хочет что-нибудь сказать? Ведь теперь у него есть волшебная палочка! Он все может! Он сильнее всех! Он может, к примеру, превратить Злодея во что угодно! Или уменьшить его!

Альтернатива:

- А может быть, персонажу не нравится то, что его окружает? Что именно? Как бы ему хотелось это изменить, чтоб понравилось? (в том случае, если отсутствует персонификация негативной эмоции).

3. Стадия завершения

Сессию можно заканчивать, если удалось выйти на позитивные переживания в ходе развития сюжета. Например, Баба Яга превратилась в вазу с цветами, добрую девочку и т.п. Можно сказать: «Теперь у них все хорошо. И что же они стали делать? (Играть, пить чай...)»

В конце каждой сессии, которая длится 30-60 минут, в зависимости от возможностей ребенка, проводится экспресс-диагностика эмоционального состояния ребенка. Если психолог чувствует, что ребенок переутомляется, а конца работе не видно, можно завершить развитие сюжета на промежуточном этапе, например: "И тогда они сели отдохнуть...".

Следует особо подчеркнуть, что невозможно описать четкий алгоритм работы психолога, поскольку каждая новая сессия совершенно не похожа на другие. Стоит особо отметить, что в случае повторения сюжета (что само по себе является диагностическим признаком), нужно настойчиво изменять, шаг за шагом, составные элементы сюжета, предлагая версии самому ребенку. При этом ребенок может принять или отвергнуть изменения. В любом случае, задачей психолога является организация "встречи" и взаимодействия персонажа с фигурой, которая вызывает страх, а также предложение ребенку

в ходе развития сюжета ресурсов, которые помогут переработке страха. В ходе возможных "переговоров" персонажа с фигурой, вызывающей страх, можно разыграть действие по ролям, при этом роли полезно менять.

Не следует ускорять процесс: если ребенок не чувствует достаточно ресурсов, чтобы преодолеть основной страх, полезно проработать "периферийные" страхи: рано или поздно, в том или ином обличье "коренной" страх проявит себя в рисунке.

Как повысить и укрепить самооценку вашего ребенка

Самооценка или чувство собственного достоинства - это ни что иное, как комплекс убеждений и чувств, которые мы имеем о нас самих. Наша самооценка выражается главным образом в том, как мы сами себя определяем; именно она влияет на нашу мотивацию, отношения и поведение, а также затрагивает эмоциональный процесс восприятия складывающихся обстоятельств.

Самооценку можно также определить как некую комбинацию чувств: любви, поощрения, способности сделать что-либо и т.д. Ребенок, который многого добивается в школе и за ее пределами, но который не чувствует себя любимым, может в конечном счете столкнуться с проблемой низкой самооценки. Точно также ребенок, который чувствует себя любимым в семье, но который сомневается относительно собственных способностей, может также закончить тем, что у него разовьется так называемый синдром низкой самооценки.

В раннем возрасте самооценка детей в основном зависит от своего восприятия того, как важные в их жизни взрослые оценивают их. Основы формирования самооценки закладываются на ранней стадии жизни, когда у малышей вырабатывается привязанность к взрослым, несущим за них ответственность. Когда взрослые реагируют на их плач и улыбки, младенцы понимают, что их любят и ценят. Детям очень важно ощущать, что их любят и воспринимают люди, к которым они относятся с уважением.

Дети растут и становятся все более чувствительными к оценкам своих сверстников. Когда у детей складываются близкие отношения со сверстниками в школе или живущими по соседству, они могут начать оценивать себя несколько иначе, чем это было принято у них в семье. Вы можете помочь своему ребенку, проясняя ему свои собственные ценности и поддерживая откровенность в отношении разговоров, касающихся событий жизни детей за пределами дома. Вы также можете помочь, научив, своего ребенка общаться с другими детьми, и всячески поощряя его взаимодействие с теми, кто разделяет ваши семейные ценности.

У детей самооценка формируется не за один миг, и не всегда они чувствуют себя подобающе в любой ситуации. Ребенок может чувствовать себя уверенно в семье, но совершенно иначе - за ее пределами, например в школе. Более того, во время взаимодействия со сверстниками или же в процессе обучения в школе или другом месте, они могут чувствовать себя нормально в один момент, и совершенно иначе - в следующий. Вы можете помочь своему ребенку в этом, заверив его в том, что вы поддержите и примете его даже тогда, когда другие откажутся сделать это.

Детское ощущение самодостаточности углубляется, когда взрослые отвечают на интересы и старания ребенка скорее положительной оценкой или заинтересованностью, нежели похвалой. Реагируйте положительно, воспринимая интересы ребенка всерьез и поддерживая его, например, читайте с ним книги о динозаврах или исследуйте червяков в саду.

Взрослые могут помочь своему ребенку выработать и поддерживать положительную самооценку, помогая им справляться как с их неудачами, так и с успехами. В момент провала напомните своему ребенку, что вы по-прежнему любите и поддерживаете его. Позже, когда пройдет эмоциональное потрясение, поговорите с ребенком о сложившейся ситуации. Иногда важно указывать на то, что большинству людей не удастся преуспевать во всех своих начинаниях. Возможно, из своей ошибки и недостаточной подготовки ваш ребенок сможет вынести для себя урок.

Научившись преодолевать незначительные разочарования и детские проблемы, ваши дети сумеют в дальнейшем успешно справляться с более серьезными проблемами в своей жизни.

Демонстрируя ребенку заботу о нем, родители помогут ему научиться ценить самого себя, что является немаловажным фактором в формировании положительной самооценки.

Предлагаем некоторые методы повышения самооценки вашего ребенка:

- Думайте, что говорите. Дети очень чувствительны к словам родителей. К примеру, не забывайте хвалить ребенка не только за хорошо сделанную работу, но и за приложенные усилия.

- Будьте хорошим образцом для подражания. Если вы сами слишком требовательны к себе, частенько занимаетесь самобичеванием, впадаете в пессимистические настроения или считаете себя мечтателем, не способным на что-либо, то ваш ребенок может, в конечном счете, полностью "скопировать" вас. Помните и о своей самооценке, не занижайте ее, и тогда ваш ребенок будет иметь достойный образец для подражания.

- Указывайте на неправильные суждения вашего ребенка относительно чего-либо. Очень важно, чтобы родители замечали и заостряли внимание детей на том, что иногда они неправы. К примеру, вопрос об идеальности человека, о его привлекательности, способностях: дети ставят слишком высокие планки и параметры красоты, привлекательности и всего остального и, как следствие, считают, что сами-то они не соответствуют этим стандартам, что и "выливается" в заниженную самооценку ребенка. Растолкуйте своему ребенку, что никто не в силах установить четкие стандарты чего бы то ни было, и что именно его неповторимость важна в деле повышения самооценки.

- Будьте нежны и ласковы с ребенком. Ваша любовь как ничто другое будет способствовать повышению чувства достоинства вашего ребенка.

- Постарайтесь создать теплую домашнюю обстановку. Ребенок,

который будучи в собственном доме не чувствует себя в безопасности или терпит постоянные замечания и оскорбления, рискует больше других сверстников получить низкую самооценку и чувство неполноценности. Ребенок, чьи родители не перестают спорить и ругаться, больше подвержен стрессам и нервным срывам. Помните: вы должны уважать своего ребенка.

- Сделайте свой дом своеобразным островком безопасности и счастья. Попробуйте проследить за тем, какие именно проблемы возникают у вашего ребенка при общении со сверстниками в школе, понаблюдайте, над чем и почему посмеиваются дети при общении с вашим ребенком, а также и за другими факторами, которые могут отрицательно сказаться на самооценке вашего ребенка. Затем сделайте так, чтобы в доме ребенок чувствовал вашу поддержку и понимание. Обсуждайте проблемы и ищите вместе выход из нее.

- Помогите ребенку стать частью какой-то команды, будь то школьный кружок или спортивная секция. "Сотрудничество" и совместное времяпрепровождение, а не соревнование и борьба за первенство особенно полезны для формирования нормальной самооценки.

Повышение самооценки тревожного ребенка в семье

Для **повышения самооценки тревожного ребенка** необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением (а не только любовью) и умел замечать все его успехи (даже самые маленькие). Кроме того, взрослый должен часто хвалить ребенка, и очень важно делать это правильно: дети всегда должны знать, за что их хвалят, и понимать, что похвала - это не просто отражение настроения учителя или родителя, а оценка его конкретной деятельности. В отношении учебных дел это выполнить просто: здесь легко увидеть, что сегодня буква получилась красивее, чем вчера, или в диктанте ошибок уже не пятнадцать, а всего лишь десять. А вот что касается поведения или общения, то здесь успехи детей нелегко бывает оценить даже педагогам. Поэтому вам лучше заранее продумать, какие положительные качества у ребенка уже имеются, а какие

ему необходимо приобрести. Подумайте, как вы дадите ребенку знать, что видите его успехи и достоинства? Если вы мысленно ответили на эти вопросы, значит, достаточно вооружены и готовы подстраховать ребенка на пути самоизменения. Теперь смело проводите с ним игры и упражнения, описанные в **Приложении**, и постарайтесь получить от этого удовольствие, чтобы ваш ребенок ощущал себя интересной личностью, с которой приятно общаться.

Приложение.

Игры, способствующие повышению положительной самооценки у тревожных детей

"Копилка достижений"

Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Вы действительно сможете достичь такой, казалось бы, глобальной цели, если будете систематически использовать этот игровой прием. В дальнейшем можно будет заменить его устным обсуждением своих ежедневных достижений.

Итак, возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием "успех", или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за мальчиком или девочкой. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Так, на записочках будут появляться фразы: "Хорошо прочитала стихотворение у доски", "Нарисовала отличный рисунок на тему "Осень", "Сделала подарок бабушке, который ей очень понравился", "Все-таки смог написать контрольную по математике на "пять", хотя боялся" и многие другие. Эти

записи кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. "Утяжеление" копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта).

К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя никчемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.

Примечание. Данную игру можно использовать сначала для поднятия самооценки ребенка в целом, а потом для повышения веры в свои силы в каком-то конкретном деле, например, изучении русского языка в школе. Тогда в вашей "копилке достижений по русскому языку" появятся записи типа: "Сразу запомнила новое правило и поняла тему", "Хорошо написала изложение - близко к тексту", "В сочинении сделал всего одну ошибку" и т. п.

"Звезда квартиры № _____"

(номер должен совпадать с номером вашей квартиры)

Эта игра хотя и направлена на помощь ребенку, но предназначена, скорее, для взрослых. Именно они должны подкрепить самооценку ребенка, показать ему самому все лучшее, что в нем есть.

Создайте в вашей квартире небольшой стенд, посвященный ребенку. Обговорите время его использования, допустим неделя или две. На этот период ваш ребенок станет "звездой вашей квартиры", так как все остальные домочадцы будут следить за его успехами, отмечать его достоинства. В центре стенда поместите фотографию ребенка. Рядом приклейте лепестки, на которых будете делать записи (можно изготовить и вариант попроще, он

больше понравится ученикам среднего школьного возраста - в виде забора, на котором все пишут, что хотят и в любом его месте). В течение указанного времени на этом стенде должны появляться надписи, сделанные членами семьи и касающиеся как постоянных характеристик ребенка, которые они ценят, так и тех его достижений и добрых дел, которые они заметили за текущий день. При желании ребенок и сам может добавить какую-либо заметку о себе.

Примечание. Если детей в вашей семье несколько детей, то, конечно, нужно создать такой же "звездный" стенд и для других, но использовать их нужно по очереди. «Звезда вашей квартиры» должна чувствовать свою исключительность и уникальность в течение отведенного ей времени, получить сполна объем внимания близких, хотя бы в игре не разделяя его с братьями и сестрами. По истечении срока действия стенда его отдают на память самому ребенку, а тот, если хочет, может разместить его у себя в комнате.

"Солнышко"

Это отличная игра, которая позволяет получить от других "психологические поглаживания", столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально подходящий случай для этого - день рождения ребенка. Можно организовать эту игру, когда маленькие и большие гости наелись и готовы к общению и развлечениям.

Переключите их внимание на ребенка словами: "Посмотрите, что-то наш именинник совсем замерз. Давайте поиграем в игру "Солнышко" и согреем его все вместе!" Усадите всех гостей в круг (если не хватает стульев, можно встать или сесть на пол). В центре поставьте вашего ребенка. Каждому гостю раздайте по одному цветному карандашу. Объясните, что это лучик солнца. Его можно подарить озябшему с добрыми словами, сказав о том, что гостю нравится в имениннике, за что того можно уважать. Покажите пример сами,

сказав одно предложение-комплимент своему ребенку и отдав ему лучик. Тот, кого согревают, должен не забыть сказать "спасибо", можно добавить "очень приятно", если ему что-то особенно радостно будет слышать. Далее все гости по кругу говорят что-то хорошее и отдают ребенку свой карандаш. Во время этого ребенок поворачивается лицом к говорящему.

Примечание. У присутствующих на празднике маленьких гостей тоже может возникнуть желание побыть "отогреваемым", оказаться в центре внимания. Вы можете предоставить им эту возможность, повторив игру, а можете оставить ее для таких особых случаев, пообещав ребятам, что их ждет еще много интересных игр (не забудьте, что обещания, данные детям, нужно тут же начать выполнять).

"Закончи предложение"

Сколько бы окружающие ни рассказывали ребенку о том, какой он замечательный, самым важным является момент, когда ребенок примет их мнение и согласится с тем, что он действительно имеет ряд достоинств и заслуживает уважения. Так что данная игра - хороший способ проверить, что же принял для себя ваш ребенок и как это отразилось на его самоотношении.

Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же "начала" могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им "окончания" должны различаться. А теперь кидайте ребенку мяч со словами: "Я умею...", "Я могу...", "Я хочу научиться...".

Примечание. Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над чем обычно не задумывался, а ведь когда-то он этому научился.

"Волшебное путешествие"

Это игра-медитация, помогающая расслабиться не только мышцами, но и душой, уносясь мыслями в заоблачные дали.

Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить.

А рассказать вы можете примерно следующее.

"Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.

Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдем к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему

рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)".

После того, как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением? Примечание. Отнеситесь внимательно к рассказу ребенка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш сын (дочь) чувствует себя наиболее комфортно. А это уже можно использовать не только для фантастических путешествий, но и для того, чтоб "сказку сделать былью".

"Моя жемчужина"

Образ жемчужины наиболее подходит для того, чтобы представить все то лучшее, ценное и уникальное, что имеется в каждом человеке. У кого-то эти качества на виду и окружающие могут их оценить, как жемчуг, вставленный в серьги или кулоны. А кто-то скрывает их, как в морской раковине, под своей скромностью, уединением, внешней непримечательностью. Но они есть у каждого, и важно, чтобы ребенок знал это.

До того как вы начнете играть, было бы неплохо, чтобы ребенок освежил в своей памяти образ морской жемчужины. Так что можно "случайно" зайти с ним в ближайший ювелирный магазин, где обратить его внимание на понравившиеся вам изделия из жемчуга. Важно, чтобы это был не искусственный, а натуральный жемчуг. По дороге домой можете начать познавательную беседу о происхождении жемчужин и о том, как они ценились во все времена (включая истории о ловцах жемчуга). Если вы будете проводить игру "Моя жемчужина" через какое-то время после этой мини-экскурсии, то образ в воображении ребенка будет более естественным и насыщенным.

Итак, предложите ребенку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнет и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве музыкального сопровождения у вас найдется мелодия, включающая звуки моря.

Можно начинать рассказ-медитацию: *"Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочут, крушат и сметаю́т все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плы́вем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых. Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблагодари ее за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплыве́шь к поверхности моря, вынырне́шь и открое́шь глаза".*

Примечание. Эта игра незаметно выполнит сразу две задачи: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность и нужность.

"Достань звезду"

"Достать с неба звезду" означает в нашем языке сделать что-то невозможное, добиться фантастического успеха, осуществить мечту. Что ж, сейчас вы с ребенком этим и займетесь, используя свое воображение.

В отличие от предыдущих игр ребенок должен удобно встать и закрыть глаза. Дальше он, как и раньше, будет пробовать представлять и делать то, о чем вы ему рассказываете. Если хотите, можете включить подходящую медленную музыку, которая станет звуковым фоном для ваших слов:

"Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, задержи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!"

Таким образом, эту игру можно повторить несколько раз, пока у ребенка еще остаются какие-то важные мечты и желания. После того как вы поиграли, можно обсудить с ребенком картину, возникшую в его воображении. Если ваш сын или дочь захотят, то могут даже поделиться с вами и загаданными мечтами.

Примечание. Эта игра, как вы уже поняли, сочетает в себе оба способа релаксации: и мысленную медитацию, и чередование сильного напряжения с расслаблением. Кроме этого в ней есть важный психологический смысл - она настраивает ребенка на достижение успеха, учит верить в неограниченность своих возможностей, не отказываться от мечты!

Памятка для педагогов, родителей

«Особые дети – особое общение»

Часто родители отмечают, что ребенок капризен, раздражителен, обидчив, криклив или, наоборот, чрезмерно застенчив. Он стал ранимым, впечатлительным или безучастным ко всему, плаксивым, конфликтным, постоянно недовольным всем. У него нарушены сон и аппетит, отмечаются вспышки гнева и перепады настроения, значительно снижен интерес к играм, занятиям, учебе, затруднено общение и т.д. Как правило, такие состояния возникают у детей и подростков при наличии внутреннего психологического дискомфорта, проявляющегося в нарушении эмоциональных и поведенческих реакций, характерных для данного возрастного периода - детского или подросткового невроза. Большинство неврозов, которые человек приносит с собой во взрослую жизнь, являются прямым результатом психологического неблагополучия в детстве или подростковом периоде.

Система взаимодействия родителей и детей "Особые дети - особое общение" дает возможность коррегировать негативное и конфликтное поведение ребенка конкретно. Она позволяет изменить внешнюю сторону общения. Каждая рекомендация основана на реализации определенного закона психологического развития ребенка.

Выражение лица - доброжелательное, приветливое, теплое, нераздраженное.

Тон голоса в разговоре с ребенком - доброжелательный, приветливый в любых ситуациях.

В речи избегать употребления:

- всех частиц НЕ. Нужную фразу можно построить, не используя их;
- приказных фраз;
- повелительного наклонения (например, возьми, скажи, сделай);
- глаголов "должен", "обязан", "нужно".

Желательно использовать сослагательное наклонение; местоимение МЫ (вместо Я и ТЫ).

Не надо:

- вставать на сторону людей, обвиняющих Вашего ребенка публично (лучше потом, без посторонних, спокойно, с глубоким пониманием ребенка обсудить возникшую проблему и помочь ее решить);
- хвалить в присутствии ребенка других и ставить кого-либо в пример.

Помните:

- телевизор, видео - не нянька, т.е. нужно вместе с ребенком смотреть передачи. Это способствует снятию напряжения, волнения, восстанавливает эмоциональный контакт с ребенком, улучшает его, дает возможность объяснить непонятное, побеседовать, задать вопросы;
- если Вы огорчены чем-то, постарайтесь объяснить ребенку, что это связано не с ним, что, находясь рядом с Вашим ребенком, будете в лучшем настроении, так как Ваш сын или дочь - это радость;
- от Вас ребенку необходимо как можно больше тактильных контактов: обнять, погладить, приласкать.

Старайтесь:

- Не говорить с иронией или насмешкой;
- Не делать постоянных замечаний, особенно мелочных;
- Не ругаться и не кричать на ребенка (вместо этого можно сказать, что именно Вас рассердило или обидело в его поведении);
- Всегда быть с ребенком вежливым, теплым;
- Не торопить и не подгонять ребенка;

- Как можно чаще высказывать одобрение, похвалу, эмоциональное принятие Вашего ребенка, и не за что-то, а только потому, что это Ваш ребенок, несмотря на все проблемы;
- Как можно чаще подтверждать свою любовь к нему: ведь это Ваш ребенок;
- Не говорите ребенку, что не любите его;
- Не давать ребенку чувствовать себя плохим (плохими могут быть его поступки, но не он сам).

От неправильного поведения или занятия старайтесь ребенка отвлекать, предлагая не менее 2-3 вариантов деятельности или занятий.

Несколько способов высказать одобрение:

- Молодец!
- Правильно!
- У тебя это здорово получилось!
- Ты сегодня хорошо потрудился!
- Я знала, что ты справишься!
- Неплохо!
- Отлично!
- Ты быстро научился!
- Это то, что надо!
- С каждым днем у тебя получается лучше!

**ЛЮБИТЕ РЕБЕНКА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ.
НЕ ЖДИТЕ ОТ НЕГО НЕВОЗМОЖНОГО.**