

Рекомендации для родителей

Воспитание и развитие «особого» ребенка доставляет очень много переживаний родителям. Поэтому семье, где растут такие дети, может быть необходима помощь в форме рекомендаций, которые помогут решить многие практические вопросы. Обогащая себя новыми знаниями, члены семьи смогут научиться выстраивать понятную для ребенка, эффективную стратегию воспитания, позволяющую всем чувствовать себя комфортно, выбрать тот или иной вид взаимодействия с ребенком в конкретной ситуации.

Поговорим о воспитании...

Есть хорошая фраза: «Я всегда знала, как воспитывать ребенка, пока не стала мамой». Ошибки при воспитании детей совершают все. Какие из них самые распространенные?

Некоторые родители пользуются авторитарным стилем воспитания, который не позволяет ребенку проявлять свое «я». Другие мамы (а чаще всего бабушки), наоборот, «перебирают» с либеральным стилем, почти совсем не контролируя ребенка. Практика показывает, что обе эти крайности не дают детям выработать адекватную самооценку и научиться регулировать свои эмоции.

Лучший стиль воспитания – совмещение честности, уважения и гибкости в поведении по отношению к малышу. Учитесь слышать и уважать чувства ребенка, позволять ему делать самостоятельный выбор и в то же время устанавливайте четкие и справедливые правила поведения.

Говорите по существу

Когда ребенок слышит длинные речи мамы о том, как надо себя вести, как поступать хорошо, а как – нет, он быстро «отключается», а его внимание рассеивается. Человеческий мозг устроен так, что мы отчетливо запоминаем и «записываем на корочку» первые 30 секунд сказанного. Постарайтесь уложиться в 2–3 предложения.

Следите, чтобы ваша мысль не разветвлялась на несколько отдельных, чтобы сообщение было произнесено без волнения и негативных эмоций. И главное – чтобы в ваших предложениях звучала готовность к сотрудничеству («Давай...», «Помоги мне...», «Попробуй сделать так, чтобы...»).

Распределите ответственность

Большинство родителей знакомы с утренней спешкой и суетой. Мамы собирают детей и мужа: в школу, в сад, на работу. А еще нужно успеть собраться самой, выгулять собаку... Так что утро начинается с призывов: «Вставайте, опоздаете! Завтрак стынет! Почему еще никто не оделся? Вы все еще валяетесь?!» И так каждые 10 минут.

В такой ситуации вы принимаете на себя слишком много ответственности. Пытаетесь всех контролировать путем постоянного напоминания и критики. Со временем дети привыкают к этому и становятся глухи к вашим призывам. Вы просто учите их игнорировать свои просьбы, ведь они знают, что вы не перестанете напоминать им о чем-либо.

Попробуйте сказать ребенку: «Мы уходим через 45 минут. Если ты не успеешь собраться вовремя – тебе предстоит объяснять причину опоздания своему учителю». Так вы переносите ответственность за сборы на ребенка и заставляете его понимать последствия своего поведения.

Не жалуйтесь

Вы из тех, кто, придя домой, начинает свой разговор следующим образом: «Ну что же это такое! Я ведь просила убрать все игрушки, я же весь день на работе, зарабатываю для вас деньги, а вы, неблагодарные и эгоистичные, даже не можете мне помочь! И я, уставшая, должна еще за вами убираться?»

Не надейтесь такими словами вызвать у детей чувство вины и стыда. Это плохой прием. До определенного момента дети не способны к сопереживанию. Кстати сказать, и не каждому зрелому человеку это удастся. Умение сочувствовать приходит по мере взросления. Лучшее решение в этом случае – сообщить о своих чувствах, никого не обвиняя.

Рассказать четко и спокойно о последствиях устроенного беспорядка. Например: «Мне важен порядок в доме, чтобы нам всем было удобно в нем жить. А разбросанные игрушки отправляются спать ко мне в комнату и вернутся к вам только завтра, после хорошей уборки».

Предоставьте ребенку возможность что-то исправить и не вешайте ярлыков.

Включите эффективное слушание

Порой ребенок хочет рассказать нам что-то важное, а мы за мытьем посуды или глаженьем белья его не слышим, отправляем поиграть... И расстроенный малыш уходит в свою комнату...

Между тем внимательно выслушать – это неотъемлемая часть уважительного отношения. Да, слушание, особенно при наличии множества домашних хлопот – действительно сложная задача. Но ежедневно находите 10-15 минут, чтобы внимательно выслушать все, что ребенок говорит. Сядьте так, чтобы ваши глаза были на одном уровне.

На протяжении всего рассказа вашего крохи поддерживайте зрительный контакт, словами, мимикой и жестами дайте понять, что вы ему сопереживаете! Тогда ребенок почувствует, что он достоин вашего внимания, заботы и, конечно, любви.

Воспитание детей – очень сложная работа, и порой все мы делаем ошибки. Полноценное общение с детьми требует энергии и времени. Важно вовремя осознавать свои чувства и «ловить» себя на том, что мы произносим.

Помните, дети берут пример в первую очередь с нас. И от того, как мы будем себя вести по отношению к ним, зависит, какими людьми вырастут наши девочки и мальчики.

Если Ваш ребенок проявляет агрессию...

Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт.

У детей с ограниченными возможностями здоровья повышенная агрессивность является одной из наиболее частых проблем в коллективе. Она волнует не только педагогов, но и родителей. Те или иные формы агрессии характерны для большинства детей с ограниченными возможностями здоровья. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и т. д. Но обычно с усвоением правил и норм поведения, эти непосредственные проявления детской агрессивности уступают место другим, более миролюбивым формам поведения. Однако у детей с интеллектуальной недостаточностью частые конфликты с окружающими и агрессивное поведение носят более стойкий характер и сложнее поддаются коррекции. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Дети с интеллектуальной недостаточностью имеют ряд психологических особенностей, провоцирующих их агрессивное поведение:

- недостаточное развитие коммуникативных навыков;
- сниженный уровень саморегуляции поведения;
- неразвитость игровой деятельности;
- сниженную самооценку;
- нарушения в отношениях со сверстниками.

Если для вашего ребенка характерна хотя бы половина из описанных ниже проявлений агрессивности, причем проявляются они не менее чем в течение полугода и регулярно, то ребенок действительно агрессивен, ему (и семье) необходима помощь специалиста:

- часто теряет контроль над собой, спорит и ссорится с окружающими;

- отказывается выполнять просьбы взрослых, не считается с мнением родителей, их запретами;

- намеренно вызывает у других чувство раздражения, долго помнит обиду, стремясь отомстить;

- обвиняет других в своих ошибках, угрожает словами, жестами, взглядом; драк;

- вымещает свой гнев на неодушевленные вещи, выступает инициаторами

- часто испытывает чувство злости, гнева, зависти;

- намеренно делает больно животным и людям, не раскаивается в содеянном;

- прогуливает уроки, конфликтует с учителями, сверстниками

Как нужно вести себя родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения:

- Не оскорбляйте ребенка, не обзывайте его. Осуждайте именно действие, поступок, а не личность ребенка в целом.

- Постарайтесь исключить агрессию из окружающего мира ребенка (наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.). Особое место уделяйте формированию круга интересов детей, учитывая особенности его характера и способностей. Привлекайте к положительно формирующим личность занятиям: чтению, музыке, спорту и т.д.

- Старайтесь чаще общаться «на равных», чтобы вовремя заметить тревожные «звоночки» и понять, чем они вызваны. Прислушивайтесь к чувствам своего ребёнка, поощряя их откровенность. Но потом не используйте эту информацию для наказания или для упреков. Важно, чтобы и сам взрослый умел описать и выразить свое эмоциональное состояние.

- Если ребенок просит вас уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, то не отмахивайтесь, тем более, не раздражайтесь на него за назойливость. Будьте внимательны к желаниям своего ребенка, постарайтесь выделить время на общение с ним.

- Контролируйте собственные агрессивные импульсы. Помните, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей). Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делами.
- Не подавляйте проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих, в спорте.
- Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства.
- Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.
- Беседуйте с ребенком о его поступке без свидетелей (класса, родственников, других детей и др.). В беседе старайтесь использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.).
- Предоставляйте возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Можно завести специальную «сердитую подушку» для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

- Любите ребенка просто за то, что он у вас есть, без каких-либо условий. Агрессивное поведение – своеобразный крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми ребенок не в силах справиться самостоятельно, и таким образом борется за свое психологическое выживание.

Проявляя агрессию, дети словно говорят: «Дорогие мама и папа...любите меня просто за то, что я есть, и я стану еще лучше; когда вы кричите и обзываете меня, мне кажется, что я самый плохой на свете, тогда рушатся все мои надежды, и я перестаю верить в себя; когда я надолго остаюсь один, я чувствую себя брошенным и никому не нужным; не требуйте от меня того,

чего я еще не умею; когда вы говорите: «Ты мне всю жизнь испортил», я чувствую себя виноватым, но ведь я не отвечаю за проблемы взрослых; когда вы хотите сделать мне замечание, поговорите со мной наедине, мне очень больно и обидно, когда вы делаете это в присутствии других; когда вы сравниваете меня с другими, я считаю, что меня предают, я у вас единственный и неповторимый, я имею право быть таким, какой я есть.

Рекомендации родителям по коррекции агрессивного поведения у детей с ОВЗ:

1. Работа с гневом. Обучите агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.

2. Помогите ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем; покажите, что есть более эффективные и безопасные для всех способы, чем физическое нападение; объясните, что агрессия дает только временный успех.

3. Не заражайте ребенка собственными агрессивными реакциями на какие-то события.

4. Формируйте способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

5. Помогите ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно, потому что не видит другого способа самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный. Не унижайте и не оскорбляйте ребенка; обеспечьте ему чувство защищенности.

6. Объяснения, почему «нельзя», не должны быть долгими, иначе они неэффективны. Такой ребенок вряд ли будет понимать вашу аргументацию, а, скорее всего, просто не услышит вас.

7. Агрессивный ребенок нуждается, прежде всего, не в усмирении любой ценой, а в понимании его проблем и в помощи взрослого.

Если Ваш ребенок гиперактивный...

Гиперактивность детей - это повышенная двигательная активность, подвижность или, как еще говорят, расторможенность. Причинами гиперактивности могут быть как неправильное воспитание, так и различные заболевания, в том числе нервной системы.

Примерный перечень 2-х групп типовых симптомов, по которым можно определить детскую гиперактивность.

Симптомы I-ой группы

1. Ребенок часто не обращает внимания на детали, делает нелепые ошибки при выполнении заданий.

2. Он не может сосредоточиться на задании или на игре, требующих длительного внимания.

3. Часто не слушает, когда к нему обращаются.

4. Ребенок не следит за данными ему указаниями, не заканчивает начатое занятие.

5. Он часто несобран, неорганизован.

6. Часто избегает или даже отказывается выполнять задания, требующие повышенного внимания и умственного напряжения.

7. Часто путает расписание, забывает приносить на занятия необходимые школьные принадлежности, тетради, книги.

8. Ребенок легко отвлекается от выполнения задания, реагирует на все, что происходит вокруг него.

9. Часто забывает выполнять каждодневные процедуры (например, личной гигиены).

Симптомы II-ой группы

1. Ребенок часто и нервно двигает руками и ногами, не может спокойно сидеть на стуле (ерзает).

2. Часто встает и ходит по классу.

3. Много и бесцельно бегает, забирается без необходимости на высокие предметы и объекты (деревья, забор, столбы и т.п.).

4. Совершенно не способен играть тихо.

5. Ребенок ведет себя так, как - будто к нему «приделан моторчик».

6. Чрезмерно разговорчив.

7. Часто отвечает поспешно и необдуманно, не дожидаясь окончания вопроса.

8. Ребенок не способен стоять в очереди и спокойно ждать.

9. Часто «врывается» без разрешения в разговор взрослых или игру других детей.

Рекомендации родителям по воспитанию гиперактивных детей:

1. В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он это заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

2. Не прибегайте к физическому наказанию. Помните, что ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».

4. Если вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.

5. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т. д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

6. Заведите «Дневник самоконтроля» и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.

7. Введите бальную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушками, сладостями или давно обещанной поездкой).

8.Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

9.Определите для ребенка рамки поведения — что можно и что нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

10.Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

11.Вызывающее поведение Вашего ребенка — его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

12.Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

13.Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания и гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.).

14.Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.

15.Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.

16.Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

17.Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

18.Старайтесь, чтобы ребенок выспался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

19.Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

20.Помните! Ваше спокойствие — лучший пример для ребенка.

21.Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.

22.Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чем-то «докой». Задача родителей - найти те занятия, которые бы удавались ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако, не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

Комплекс практических советов для родителей «шустриков»:

1. При оформлении комнаты или уголка ребенка избегайте ярких красок и сложных орнаментов. Простота, неяркие, спокойные тона, письменный стол, стоящий у ничем не украшенной стены, создают условия для концентрации.

2. Рабочее место ребенка должно быть тихим и спокойным - не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, то есть там, где ребенок мог бы заниматься без помех.

3. В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.

4. Если ребенок сел рисовать, уберите все лишнее со стола. Гиперактивный ребенок не умеет сам отсекал все, что ему в данный момент мешает.

5. Родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

6. Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотация, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

7. Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо себя вести», «Я буду всегда тебя слушаться». Можно, например, договориться с ребенком, что он «не будет пинать кошку» или «с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место». На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две - четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

8. Приучайте ребенка к различного вида конструкторам, всевозможным настольным играм. Данные виды деятельности способствуют развитию концентрации внимания.

9. Роль взрослых - подсказать ребенку, как он может использовать свою повышенную активность, направить ее в нужное русло, чтобы неуемная детская энергия не пропадала зря и не шла во вред ребенку, а, наоборот, была источником положительных изменений.

10. Лучшим способом для направления энергии и активности в правильное, т.е. социально и личностно-приемлемое русло являются занятия спортом. Именно спорт даст гиперактивному ребенку возможность проявить себя и, кроме того, научит владеть собой, что невозможно без сформированных навыков самоконтроля и саморегуляции. Как показывает опыт многих родителей гиперактивных детей, самым полезным спортом является плавание. Другим полезным для гиперактивных детей спортом являются восточные единоборства, поскольку они прививают навыки самоконтроля и дисциплины.