

## **Что необходимо делать родителям, чтобы ребёнок ходил в школу с удовольствием**

- Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей
  - Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией собственного поведения
  - Вспомните, сколько раз вы сидели с ребёнком и наблюдали за его работой над уроками. Были ли случаи, когда вы заметили у ребёнка неправильные приёмы работы и показали ему правильные?
  - В случае конфликтной ситуации в школе, постарайтесь её устранить, не обсуждая все подробности с ребёнком.
  - Следите, чтобы ваш ребёнок вовремя ложился спать. Невыспавшийся ребёнок на уроке – грустное зрелище.
  - Пусть ребёнок видит, что вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.
  - Читайте сами. Пусть ребёнок видит, что свободное время вы проводите за книгами, а не только у телевизора.
  - Учите ребёнка выражать мысли письменно: обменивайтесь с ним записками, пишите вместе письма. Если ребёнок рассказывает вам о событии, которое произвело на вас впечатление, то предложите ему записать этот рассказ, а вечером прочитать всем членам семьи.
  - Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребёнку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.
  - В школе ваш ребёнок может столкнуться с очень критическим отношением к себе. Помогите ему не утратить веры в себя.
- 

## **Как слушать своих детей**

- **ВЫСКАЗЫВАНИЕ ВНИМАНИЯ.** Дети чувствуют искреннее внимание, Время от времени оставляйте все свои дела и находите время для того, чтобы заметить своего ребёнка, обратить внимание на то, что он делает или говорит – особенно, когда он этого не ожидает. Если вы уделяете время детям только когда они плохо себя ведут, будьте готовы к тому, что они будут вести себя ещё хуже!
- **СЛУШАНИЕ ГЛАЗАМИ.** Когда вы слушаете своего ребёнка, для него очень важно выражение ваших глаз. Очень полезно физически опуститься до уровня глаз ребёнка и увидеть то, что он переживает. Как вам самим нравится, если кто-то в разговоре с вами не смотрит на вас?
- **СЛУШАНИЕ РУКАМИ.** Касаясь ребёнка, обнимая и прижимая его к себе, вы помогаете ему более свободно изливаться свои чувства, выражать свои страхи и привязанности, выплёскивать свой гнев и много других переживаний, которые он не в состоянии выразить словами.
- **НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ИГРОЙ.** Ребёнок просто расцветает, когда родители ему уделяют позитивное внимание, причём не только тогда, когда он чем-нибудь расстроен. Когда вы наблюдаете за его игрой, он понимает, что его «замечают». Вам просто надо смотреть, как ребёнок играет, периодически комментируя вслух то, что вы видите.

- **МОЛЧАНИЕ.** Когда ваш ребёнок чем-нибудь расстроен, прикусите себе язык и постарайтесь не спорить с ним и не урезонивать его. Расстроенный ребёнок обычно не желает выслушивать никаких объяснений., даже самых разумных – ему как раз хочется вести себя совершенно неразумно., ему хочется рвать и метать и кричать во весь голос о том, как несправедливо устроен этот мир. И лишь после того, как он выплеснул всё это наружу, он может выслушать вас.
  - **ОДНОСЛОЖНЫЕ РЕПЛИКИ.** Иногда для того, чтобы у ребёнка сложилось ощущение, что его слушают и понимают, достаточно одного-двух слов: «М-м-м», «Ага!», «Правда?», «Понимаю», «Ну, вот!»... Но если вы только претворяетесь, что слушаете ребёнка, он это быстро поймёт.
  - **ЭХО.** Периодически (лучше после небольшой паузы) повторяйте слова, которыми ребёнок закончил высказывание. Можно их немного перефразировать или обобщить. Таким образом, вы дадите ему понять, что вы его действительно слушаете и понимаете: «Так–так, значит, ты хотел...» Кроме того, это обычно служит сигналом того, что вы хотите, чтобы ребёнок продолжал говорить.
  - **ЗЕРЦАЛО ЧУВСТВ.** Старайтесь понять, что переживает ваш ребёнок, и сформулировать это своими словами, чтобы ребёнок мог подтвердить или опровергнуть вашу догадку. Это поможет ребёнку научиться осознавать свои чувства и эмоции, доверять вам и быть внутренне свободным.
- 

### **Заповеди для родителей**

- никогда не занимайтесь воспитанием в плохом настроении
  - ясно определите, чего вы хотите от ребёнка и объясните это ему, а также узнайте, что он думает по этому поводу.
  - Предоставьте самостоятельность. Воспитывайте, но не контролируйте каждый шаг. Не подменяйте воспитание опекой.
  - Не подсказывайте готового решения, а показывайте пути к нему и время от времени разбирайте с ребёнком его правильные и ложные шаги к цели.
  - Не пропустите момента, когда достигнут первый успех.
  - Своевременно сделайте замечание, оцените поступок, а потом сделайте паузу – дайте осознать услышанное.
  - Главное – оценивать поступок. А не личность.
  - Прикоснитесь к ребёнку и тем самым дайте понять, что сочувствуете его ошибке, верьте в него, несмотря на оплошность. Дайте понять (но необязательно говорить), что по окончании неприятного разговора инцидент будет исчерпан. Сущность человека и его поступки – не одно и то же.
  - Воспитание должно быть поэтапным.
  - Воспитатель должен быть строгим, но добрым.
- 

### **Жизнь без конфликтов**

Конфликт — наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающий в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.

Конфликтоустойчивость — способность человека сохранять конструктивный подход во взаимодействии с окружающими вопреки влиянию конфликтогенных факторов.

### Способы урегулирования конфликтов:

- компромисс (уступки с обеих сторон);
- интеграция (когда находится такое решение, при котором выполняются оба желания и ни одна из сторон ничем при этом не жертвует);
- капитуляция (одна сторона безоговорочно уступает победу другой);
- уход (одна сторона отказывается продолжать участвовать в конфликте);
- переговоры (стороны конфликта (две или более) используют обмен предложениями и идеями, чтобы найти взаимно приемлемое соглашение);
- вмешательство третьей стороны (индивида или группы, не имеющих прямого отношения к конфликту, но предпринимающих усилия, направленные на продвижение к соглашению);
- чувство юмора.

### Памятка для родителей по предупреждению конфликтов

- \* Постарайтесь сохранять в семье атмосферу открытости и доверия
- \* Не давайте ребенку несбыточных обещаний
- \* Не ставьте своему ребенку условий
- \* Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка
- \* Не наказывайте ребенка за то, что позволяете себе
- \* Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом
- \* Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями
- \* Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его учебных успехов

**Помните, что ребенок- это воплощенная возможность!**

**Воспользуйтесь ею так, чтобы она была реализована в полной мере!**

---

**Как бороться со страхами**

Каждый человек когда-либо испытывал чувство страха. Страх является наиболее опасной из всех эмоций и присутствует на всех возрастных этапах развития личности. Многие страхи сохраняют свою силу и могут проявляться на протяжении всей жизни человека: от младенчества до старости. В то же время каждый возрастной этап развития имеет свою специфику переживания и проявления страхов.

Страх – это эмоция, о которой многие люди думают с ужасом. Возможно потому, что эмоция страха сама по себе вызывает ужас, она переживается нами достаточно редко. И всё же страх – реальная часть нашей жизни. Человек может переживать страх в разных ситуациях, но все эти ситуации имеют одну общую черту: они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых под угрозу поставлено его спокойствие и безопасность.

Наряду с понятием страх зачастую мы слышим понятие фобия. В чем же разница? Фобии – это те же страхи, но выраженные более сильно и преследуемые человека постоянно. Слово фобия происходит от греческого «фобос» – страх. В психологии фобиями называют навязчивые, неконтролируемые, иррациональные, неадекватные существующему положению дел страхи, которые охватывают человека в определенной обстановке и сопровождаются ощущением подавленности, вегетативными дисфункциями (учащенное и ясно различаемое сердцебиение, повышенное или пониженное давление, обильный пот, дрожь, желудочные расстройства, дрожь конечностей и губ, а иногда и всего тела и т.п.). Другими словами, если страх наступает часто, становится навязчивым, плохо поддается контролю со стороны испытывающего страх, желание избежать предмета или ситуации вызывающего страх более велико, или он имеет под собой мало оснований, нарушает самочувствие и деятельность человека, то это фобия. Хотя обычно сильный страх, мешающий человеку нормально жить, уже называют фобией.

Существует множество видов фобий, вот некоторые из них: арахнофобия – страх пауков; кинофобия – страх собак; офидофобия – страх змей; аквафобия, гидрофобия – страх воды, плавания; акрофобия – страх высоты; никтофобия – страх ночи, темноты; гематофобия – страх вида крови; охлофобия – страх толпы, переполненных мест; танатофобия – страх смерти и пр.

Это далеко не полный перечень фобий. Тем не менее, он позволяет составить представление о том, насколько широко распространены фобические расстройства в наше время.

Так какие же могут быть причины возникновения страха. Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. Как указывает Дж.

Боулби, причиной страха может быть отсутствие чего-либо, что обеспечивает безопасность. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект.

Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются как беспредметные. Страх может вызываться страданием, это связано с тем, что в детстве сформировались связи между этими чувствами.

Существует несколько причин возникновения страха. Первая и наиболее понятная причина – конкретный случай, который напугал человека (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех людей развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера человека (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т.д.).

Самые распространенные – это внушенные страхи, идущие к нам из детства. Их источники – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что напугало ребенка больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. Ребенок начинает чувствовать тревогу, и, естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации.

Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Еще одна из наиболее частых причин страха – детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Дети боятся темноты, но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии: кто-то сразу их забудет и успокоится, а у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха может сформироваться из-за внутрисемейных конфликтов. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной. Нередко причиной страха становятся взаимоотношения со сверстниками. Если коллектив не принимает ребенка, его обижают, то вполне вероятно, что он боится быть униженным.

Также страхи могут появляться из-за наличия более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой на определенном возрастном этапе развития, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

Что касается изучения страхов в подростковом возрасте, то у девочек подростковый возраст более насыщен страхами, чем у мальчиков, отражая их большую склонность к страхам вообще. При этом межличностные страхи достигают своего максимума в данном возрасте, а именно: страх одиночества, некоторых людей, наказания, насмешек, осуждения со стороны сверстников и взрослых, страх сделать что-либо не так, не то, не успеть, опоздать, не справиться с порученным делом, не совладать с чувствами, потерять контроль, быть не собой и т. д.

## **Рекомендации для родителей**

Чтобы помочь ребенку справиться со страхами родителям следует:

-Признать, что страх реален. Так же как и страхи у взрослых, детские страхи зачастую иррациональны, но это не делает их менее реальными.

-Учтите, что, по сравнению со взрослыми, дети находятся в крайне невыгодном положении в попытке противостоять страхам: взрослые могут избегать заведомо пугающих объектов или ситуаций, у детей здесь гораздо меньше возможностей.

-Скажите ребенку, что все люди иногда боятся, даже взрослые. Расскажите ребенку, чего вы боялись когда были маленькими и как преодолели свой страх – будьте однако осторожны в своем рассказе, чтобы не вызвать у ребенка новый страх.

-Не смейтесь над своим испуганным ребенком и не дразните его.

-Отмечайте похвалой любой, даже самый незначительный прогресс ребенка в преодолении страха и не критикуйте ребенка за сам страх или регресс в его преодолении. Похвала родителя наилучшее поощрение для маленького ребенка, а критика совершенно неэффективна для устранения любого нежелательного поведения ребенка, будь то неуспехи в учебе, плохие манеры или страхи. Ни в коем случае не давайте ребенку понять, что вы его меньше любите или уважаете за его страхи.

-Позвольте ребенку положиться на вас. Ведите себя спокойно и уверенно. Испуганные дети испытывают недостаток уверенности. Дайте им почувствовать, что Вы их поддерживаете и контролируете ситуацию.

-...Но не переусердствуйте иначе «сверхохраняемый» ребенок может решить, что ему действительно есть чего бояться и станет еще более испуган и слишком зависим от родителя.

-Убедитесь, что не вы ответственны за страх. Слишком частые предостережения: «не бери острые предметы, а то поранишься и можешь умереть»; действия — когда ребенка, например, запирают в темной комнате в качестве наказания; или угрозы — «мы уходим и оставим тебя с этой тетей», родителей могут стать источником страха. И, наконец, отсутствие дисциплины, четких правил и предсказуемости пугают маленьких детей, нуждающихся в достаточной степени внешнего контроля.

-Не пытайтесь «вышибить клин клином», заставляя ребенка встретиться лицом к лицу с пугающим его объектом или ситуацией и «убедиться, что ничего страшного в этом нет». Вместо этого окажите ребенку эмоциональную поддержку и мягко постепенно помогите ему понять природу того, что он боится. Оптимальный набор действий может быть таким:

1. Признание: Спокойно и уверенно скажите ребенку, что Вы видите и понимаете, что он боится

2. Разъяснение – маленьким детям часто бывает достаточно простого объяснения сути страха.

3. Косвенная демонстрация. Если ребенок боится собак, то просмотр фильма о мальчике его возраста и его любимой собаке может помочь ему почувствовать себя более уверенно. Не следует однако знакомить детей с фильмам, сказками или картинками, которые могут усилить их страх, где собаки кусаются.

4. Беседа, Обсуждение. Попросите вашего ребенка рассказать о его страхах и внимательно с пониманием выслушайте его.

Если страхи ребенка начали влиять на жизнь всей семьи или на распорядок жизни самого ребенка, обратитесь к профессионалу, семейному консультанту или психотерапевту, детскому психологу.

---

## 10 заповедей для родителей

*Об этих правилах полезно помнить всем родителям!*

### **Уважение!**

Мы иногда запросто можем сказать ребенку: «А лучше ты ничего не мог придумать? У тебя вообще голова на плечах есть?» и так далее. Всякий раз, когда мы произносим что-либо подобное, мы разрушаем положительный образ сына или дочери.

### **Угрозы!**

«Если ты еще раз сделаешь — ты у меня получишь!», «Если ты еще раз стукнешь братика, я тебя...» Каждый раз, когда мы так говорим, мы учим ребенка бояться и ненавидеть нас. Угрозы совершенно бесполезны — они не улучшают поведения.

### **Обещания!**

Хорошо знакомо: ребенок провинился, а мама ему говорит: «Пообещай, что больше никогда-никогда так делать не будешь» — и получает, конечно, обещание. А через

полчаса ребенок повторяет свою проделку. Мама обижена и расстроена: «Ты же обещал!» Она просто не знает, что обещание ничего не значит для маленького ребенка. Обещание, как и угроза, относятся к будущему. А ребенок живет только в настоящем. Если он чувствителен и соvestлив, то вымогание обещаний будет развивать в нем чувство вины, если же он не чувствителен, это только научит его цинизму: слово — это одно, а дело — совсем другое.

### ***Опека!***

Излишняя опека приучает ребенка к мысли, что сам он ничего делать не может. Многие родители недооценивают возможностей детей что-либо делать самостоятельно. Примите как девиз: «Никогда не делай за ребенка то, что он может сделать сам».

### ***Повиновение!***

Представьте, что муж (жена) говорит вам: «Брось все и сию же минуту приготовь мне кофе». Как вам это понравится? Точно так же вашему ребенку не нравится, когда от него требуют, чтобы он немедленно оставил свое занятие, лучше предупредить его заранее: «Минут через десять будем обедать», тогда мы вполне можем позволить ему поворчать немного: «Я еще поиграю». Слепое безоговорочное подчинение характерно для марионетки, но оно не способствует формированию независимого, самостоятельного человека.

### ***Потакание!***

Речь о вседозволенности. Дети сразу почувствуют, что родители боятся быть твердыми, когда они переступают границы дозволенного, боятся сказать им «нет». Это вселяет в них уверенность, что все правила резиновые — стоит немножко поднажать, и они растянутся. Такое может срабатывать в рамках семьи, но за ее пределами ребенка ждут горькие разочарования. Потакать ребенку — значит, лишать его возможности вырасти приспособленным к жизни человеком.

### ***Будьте последовательны!***

В субботу у мамы хорошее настроение и она разрешает сыну нарушать все правила (или какие-то из них). В понедельник, когда он делает то же самое, она «наваливается на него, как тонна кирпичей». Представьте себя на месте своего чада. Как бы вы научились водить машину, если бы в понедельник вторник и четверг красный свет означал «стоп», а в среду и субботу — «можно продолжать движение»? Детям необходима последовательность в требованиях. Они должны знать, чего от них ждут. Беспорядочность в разрешениях и запретах этому не способствует.

### ***Требуйте соответственно возрасту ребенка!***

Не требуйте от ребенка зрелости поведения, на которую он еще не способен. Помните, всему своё время! В то же время помните, что ему уже по силам! Распределяйте в семье обязанности и ответственность за них!

### ***Прислушайтесь к своим словам!***

Каждый день тысячи слов порицания выплескиваются на наших детей. Если все их записать на магнитофон и прокрутить мамам и папам, то они будут поражены. Чего

только они не говорят своим детям! Угрозы, насмешки, ворчание, целые лекции о морали... Под влиянием словесного потока ребенок «отключается». Это для него единственный способ защиты и он быстро его осваивает. А поскольку отключиться полностью он не может, то испытывает чувство вины, а это развивает отрицательную самооценку. Все «морали» в конечном итоге для ребенка сводятся к таким схемам: «То, что ты сделал, — это плохо. Ты плохой, потому что это сделал. Как ты мог так поступить после всего хорошего, что папа (мама) сделал(а) для тебя?»

### ***Помните о праве ребёнка оставаться ребёнком!***

Представьте себе, что вы — педагогический гений и воспитали образцового ребенка: тихого, всегда уважительного к взрослым, который никогда не бунтует и не выходит из-под контроля, делает все, что взрослые от него хотят. У него нет отрицательных чувств к чему-либо и к кому-либо, он высокоморален, совестлив и аккуратен, никогда никого не обманывает. Но, может быть, тогда мы имеем дело с маленьким взрослым? Психологи считают, что «образцовый» ребенок — не счастливый ребенок. Это ребенок под маской. Он спрятал свое «я» под оболочку, а внутри у него очень серьезные эмоциональные проблемы.

***Воспитывая детей, развивая их самодисциплину, давайте не забывать, что они все-таки дети. Давайте оставим за ними это право!***

### **И ещё пару правил...**

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждой мамы в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. А может быть, сами взрослые, применяя радикальные методы воспитания, делают нечто такое, из-за чего потом бывает стыдно. В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

1. Не ждите, что Ваш ребенок будет таким, как Вы. Или — как Вы хотите. Помогите ему стать не Вами, а собой.
2. Не вымещайте на ребенке свои обиды: что посеешь, то и взойдет.
3. Не требуйте от ребенка платы за все, что Вы для него делаете: Вы дали ему жизнь — как он может Вас отблагодарить? Он даст жизнь другому, — это необратимый закон благодарности.
4. Не думайте, что ребенок Ваша собственность — он личность.
5. Не относитесь к его проблемам свысока.
6. Не унижайте!
7. Не мучьте себя, если не можете чего-то сделать для своего ребенка. Мучьте, если можете и не делаете!
8. Помните: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

9. Уважайте чужого ребенка. Не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы другие сделали Вашему.

10. Любите своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым. Общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребенок — это праздник, который с Вами.

Родителям на заметку:

У активных родителей — активные дети.

Объясняйте своему ребёнку, что имидж человеческого тела, навязываемый средствами массовой информации, не реалистичен. Здоровые тела бывают самых разных размеров и форм.

Исследования показывают, что важную роль в формировании самооценки дочерей играют их отцы.

Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Что касается здорового питания, физической активности и самооценки, будьте своему ребёнку образцом для подражания.