

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

«У вас агрессивный ребенок»

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЧИНЫ:

- * Иногда агрессия **ребенка** – часть протеста против чрезмерных требований взрослых. Это встречается в семьях, где родители переусердствовали в отношении каких-либо действий, которые они считают необходимыми.
- * Агрессивные реакции могут появляться в ответ на невыполнение желаний **ребенка**. Далеко не все разнообразные «хочу» **ребенка** могут быть выполнены без неприятных последствий для самого **ребенка** и взрослых, так что требования **детей** надо ограничивать. В таких ситуациях можно попробовать перевести активность **ребенка** в другое русло, это поможет избежать конфликта.
- * Агрессия может быть следствием переживаний, связанных с обидой, ущемленным самолюбием.

! Помните, агрессивность может мешать **ребенку** наладить контакт с окружающими людьми. Помогите вашему **ребенку** преодолеть агрессию.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С АГРЕССИВНЫМ РЕБЁНКОМ:

- Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности; лишь определив причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность будет преодолена.
- Дайте возможность **ребенку** выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты: разрешите ему поколотить подушку и увидите, что в реальной жизни в данный момент агрессивность снизилась.
- Показывайте **ребенку** личный пример эффективного поведения, не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы мести.
- Пусть ваш **ребенок** в каждый момент времени чувствует, что вы его любите, цените и принимаете его, не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть.

СОВЕТУЕМ ПОИГРАТЬ В СОВМЕСТНЫЕ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ СО СВЕРСТНИКАМИ ИЛИ ВЗРОСЛЫМИ:

«Брыкание». **Ребенок** ложиться на ковер на спину и медленно начинает брыкаться, касаясь то правой, то левой ногой пола. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар **ребенок** говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

«Карикатура». Вместе с **ребенком** обсудите, какие качества ему нравятся и не нравятся в других (в конкретном человеке). Пусть **ребенок** нарисует портрет этого человека в шутовском виде.

Сделайте вместе с **ребенком** куклу «Бобо». К старой подушке пришейте руке и ноги, из кусочков ткани сделайте «лицо». Такую куклу **ребенок** может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, **ребенок** становится более спокоен в повседневной жизни.

«У вас застенчивый ребенок»

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЧИНЫ:

Чаще всего застенчивость – результат реакции на эмоцию страха, которая возникла у **ребенка** в определенный момент при **взаимодействии** с другими людьми и закрепились.

Работа по преодолению застенчивости требует осторожности и деликатности, так как **застенчивые дети** могут отреагировать на вмешательство взрослых совсем не так, как вы ожидаете.

!Помочь **ребенку** преодолеть застенчивость нужно, пока он еще маленький, ведь с возрастом, такое поведение может закрепиться, стать стилем поведения в жизни.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ЗАСТЕНЧИВЫМ РЕБЁНКОМ:

- Расширяйте круг знакомств **ребенка**, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости, расширяйте маршруты прогулок, учите его спокойно относиться к новым местам.
- Не стоит постоянно беспокоиться за **ребенка**, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами; не старайтесь сами сделать все за **ребенка**, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий.
- Постоянно укрепляйте **ребенка** уверенность в себе, в собственных силах.
- Привлекайте **ребенка** к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых бы **застенчивому ребенку** пришлось вступать в контакт с «чужим» взрослым.

СОВЕТУЕМ ПОИГРАТЬ:

- Во время утренней гимнастики выполняйте различные упражнения, подражая животным: потянуться, как кошка, вытянуть шею, как жираф и т. д. Такая игра способствует раскрепощению.
- «Колдун» заколдовал **ребенка** так, что он потерял голос. На все вопросы он должен отвечать только жестами и мимикой. Игра направлена на овладение неречевыми средствами общения.
- «Сказка». Предложите **ребенку** с вашей помощью придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как его, опираясь на значение и звучание имени.
Например: *Марина – морская сказка о девочке, живущей в море.*
Игра способствует лучшему осознанию себя, развитию умения говорить о себе без стеснения, оценке лучших своих сторон.

«У вас конфликтный ребенок»

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЧИНЫ:

- * Возможно конфликтность – следствие эгоистичности **ребенка**. Если дома он – центр внимания и малейшее его желание исполняется, то **ребенок** ждет такого же к себе отношения и со стороны других **детей**. Но не получая желаемого, он начинает добиваться своего, провоцируя конфликты.
- * Возможно **ребенок** «заброшен», ему не хватает в семье заботы, внимания, он испытывает обиду и злость и вымещает в ссорах накопившиеся в его душе чувства.
- * Возможно **ребенок** часто является свидетелем ссор между родителями или другими членами семьи и просто начинает подражать их поведению.

! Конфликтное поведение **ребенка** – это сигнал, что и с вами, уважаемые родители что-то не так. Поэтому будьте готовы изменить свое поведение.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С КОНФЛИКТНЫМ РЕБЁНКОМ:

- Сдерживайте стремление **ребенка** провоцировать ссоры с другими. Обращайте внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой.
- Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого **ребенка** в ее возникновении и защищая своего; старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта.
- После ссоры обсудите с **ребенком** причины ее возникновения, определите неправильные действия **ребенка**, которые привели к конфликту; попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.
- Не обсуждайте при **ребенке** проблемы его поведения с другими: он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.
- Не всегда следует вмешиваться в ссоры **детей**: только если во время ссор один всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать их контакт, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

СОВЕТУЕМ ПОИГРАТЬ:

- Попросите **ребенка** нарисовать его друзей, потом рассказать что-нибудь о каждом.
- С компанией **детей** сочините сказку, так чтобы каждый по очереди добавлял свое предложение. Такое придумывание сказки помогает **детям** выразить свою индивидуальность, высказать мысли, учит адекватным способам **взаимодействия** – взаимопомощи, умению спокойно выслушать собеседника.

«У вас замкнутый ребенок»

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЧИНЫ:

- * В отличие от **застенчивого ребенка**, который хочет общаться с другими, но не умеет этого делать, замкнутый **ребенок** не хочет и не знает, как общаться.
- * Истоки замкнутости лежат в раннем детстве. В младенчестве для таких **детей** характерны беспокойство, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями уклада жизни.
- * Позднее появляется страх перед чужими людьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию. Как правило, такие **дети** очень привязаны к матери и очень болезненно переносят даже непродолжительное ее отсутствие.

! Замкнутость не пройдет по взмаху «волшебной палочки». Приготовьтесь к длительной работе, которая будет проходить в ходе вашего общения с **ребенком**.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ЗАМКНУТЫМ РЕБЕНОМ:

- Расширяйте круг общения вашего **ребенка**, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.
- Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте **ребенку**, что нового и интересного вы узнали, а также какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком.
- Стремитесь сами стать для **ребенка** примером активно общающегося человека.
- Если вы заметили, что, несмотря на ваши усилия, **ребенок** становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет решить эту проблему.

СОВЕТУЕМ ПОИГРАТЬ:

- «Незнайка». Взрослый задает **ребенку** различные вопросы, а тот только разводит руками и пожимает плечами. Игра способствует развитию выразительных жестов.
- Попросите **ребенка** рассказать о его сильных сторонах: о том, что он любит, ценит, принимает в себе; о том, что дает ему чувство уверенности в себе. Если **ребенку** трудно говорить, можно говорить по очереди: сначала он, потом вы, затем снова он и т. д.
- «Закончи предложение». Предложите **ребенку** посочинять и закончить фразу (Я хочу... Я умею... Я смогу... Я добьюсь...).
- Совместные настольные игры. Хорошо, если участвуют несколько **детей**.
- Фантастический рисунок (фигура). Предложите **ребенку** начать рисовать (лепить) что-то неожиданное. Через некоторое время обменяйтесь с ним рисунками, пусть он завершит вашу, а вы закончите его работу.
- Любые сюжетные игры. «Как будто...». Например, представь, как будто тебя пригласили на передачу «Поле чудес».

«У вас беспокойный ребенок»

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЧИНЫ:

- * Если эмоциональная неустойчивость (то смех, то слезы, то обида, то истерика) появились неожиданно, и вы вдруг стали замечать, что **ребенок** начал обостренно эмоционально реагировать на все происходящее вокруг, то причиной может быть:
- * Кризисный возраст (6 – 7 лет). **Ребенок** учится управлять своими эмоциями, проявлять их адекватно ситуации, но это пока еще не очень хорошо получается.
- * Недостаточно сильно развито торможение. **Ребенок** непосредственно, импульсивно реагирует на происходящее, так как не может задержать эмоцию, оставить ее при себе. Торможение поддается тренировке (начиная с 5 – 6 лет).
- * Незнание **ребенка**, как ему выразить свое настроение, отсутствие навыков владения способами проявить эмоцию.
- * Неблагоприятные отношения внутри семьи, которые **ребенок** сильно переживает, и накопленное напряжение, выплескивающееся в своих эмоциональных реакциях.

! Управлять сложным миром эмоций даже взрослому подчас бывает трудно. Не требуйте от **ребенка** чрезмерного самоконтроля. Наберитесь терпения.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С БЕСПОКОЙНЫМ РЕБЕНОМ:

- Избегайте крайностей: нельзя позволять **ребенку** делать все, что ему заблагорассудится, но нельзя и все запрещать; четко решите для себя, что можно, а что нельзя, согласуйте это со всеми членами семьи.
- Своим поведением показывайте **ребенку** пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в поведении.
- Уделяйте **ребенку** достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните **ребенку**, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять.
- Помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать **ребенку**, не надо изменять своих требований, лучше, когда **ребенок** успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

СОВЕТУЕМ:

- Необходимо познакомить вашего **ребенка** с несколькими основными эмоциями и с тем как они проявляются.
- Научите вашего малыша расслаблять мышцы, часто эмоциональная неустойчивость у **ребенка** соседствует с двигательной закрепощенностью, беспокойным сном, сильным внутренним напряжением.
- Во время чтения сказок, любых совместных игр попросите **ребенка** мимикой показывать чувства героев: радость, интерес, удивление, печаль, страх, гнев.
- Обращайте внимание **ребенка** на то, как приятно состояние ненапряженности, спокойствия. После подвижных игр предложите ему превратиться в соню, лентяя, расслабив при этом все мышцы тела. Хорошо, если в минуты расслабления в комнате будет звучать тихая, спокойная музыка.