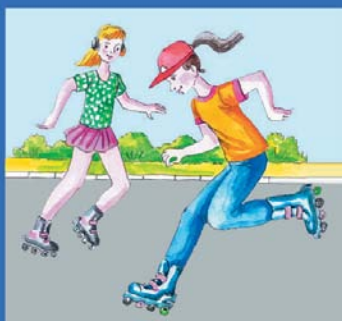


Ю.Б. Жихарева



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ для специалистов и родителей по воспитанию, развитию и коррекции детей

*Из опыта работы детского логопеда
и психолога*





Ю.Б. Жихарева

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ для специалистов и родителей по воспитанию, развитию и коррекции детей

*Из опыта работы детского логопеда
и психолога*

Методическое пособие



Москва



2023

УДК 37.04-053
ББК 74.202.4
Ж75

Жихарева Ю.Б.

Ж75 Практические рекомендации для специалистов и родителей по воспитанию, развитию и коррекции детей. Из опыта работы детского логопеда и психолога : методическое пособие / Ю.Б. Жихарева. — М.: Издательский Центр ВЛАДОС, 2023. — 103 с.

ISBN 978-5-907482-95-1

В основной части пособия предоставлены методы воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста. Даны рекомендации по стимуляции раннего речевого развития, решения проблем кризиса трех лет, навыков самообслуживания и адаптации в детском саду. Описаны современные методики и игровые приемы для эффективной работы с детьми.

В пособии представлены также рекомендации по работе с детьми школьного возраста: психологическая коррекция поведения, устранение и минимизация проблем послушания ребенка, коррекция проблемного поведения или состояния детей, которые могут быть как в дошкольном, так и в школьном возрасте. Рассмотрены вопросы о заикании и навязчивых действиях, о коррекции поведения тревожных, агрессивных, гиперактивных и демонстративных детей, о взаимоотношениях в семье братьев и сестер. Отдельно освещены вопросы о способах взаимодействия взрослых с подростками.

В приложении даны краткие определения некоторых понятий и советы специалистам о более эффективном использовании предоставленных методов работы с детьми.

Пособие адресовано логопедам, психологам, дефектологам, психиатрам, неврологам, педагогам и родителям.

УДК 37.04-053
ББК 74.202.4

© Жихарева Ю.Б., 2023
© ООО «Издательский Центр ВЛАДОС», 2023
© Художественное оформление.
ООО «Издательство ВЛАДОС», 2023
© Оригинал-макет.
ООО «Издательский Центр ВЛАДОС», 2023

ISBN 978-5-907482-95-1

Содержание

От автора	5
Предисловие	7
Дети младшего и дошкольного возраста	9
Развитие детей младшего возраста	11
Возрастные закономерности речевого развития детей.	13
Стимуляция психоречевого развития детей раннего возраста.	15
Какие игрушки нужны малышам.	20
Игрушки для детей 1–1,5 года	20
Игрушки для детей 1,5–2 года	22
Игрушки для детей 2–3 лет	24
Эффективная работа с дидактическими играми.	26
Игрушки. Правильное использование	27
Адаптация в детском саду	30
Проблемы периода адаптации к детскому саду	32
Проблема «кнута и пряника» в воспитании	37
Взаимодействие с ребенком	40
Основные приемы эффективного общения.	43
Метод тайм-аута при «истериках»	45
Дети школьного возраста	47
Как добиться послушания	50
Продуктивная альтернатива наказанию	50
Как развивать самостоятельность.	53
Как изменить поведение ребенка	55
Коррекция проблемного поведения детей разного возраста	57
Заикание у детей	57
Почему заикание усиливается	57
Как именно родители могут уменьшить давление на ребенка	58
Как уменьшить риск появления заикания	60
Психологическая коррекция навязчивостей	63
Коррекция поведения демонстративных детей	65

Коррекция поведения тревожных детей	67
Коррекция поведения при агрессии	69
Коррекция поведения гиперактивных детей	72
Упражнения для коррекции поведения и состояния	74
Упражнение «Смирный котенок»	74
Дыхание — управление состоянием	75
Методы самоуспокоения	76
Взаимоотношения детей в семье	78
Можно ли любить всех одинаково?	78
Ревность братьев и сестер	78
Ссоры между детьми	80
Коррекция поведения старшего ребенка в семье	82
Проблемы подросткового возраста	84
Сотрудничество с подростками	89
Закключение	91
Список литературы	92
Приложение	93

От автора

Уважаемые читатели! Хочу поделиться с вами теми наработками, которые давно помогают мне продуктивно заниматься профессиональной деятельностью.

Я детский логопед, психолог, дефектолог, веду прием в детском медицинском центре Москвы. Приходят разные дети и родители, самостоятельно или по направлениям врачей, за разными видами помощи. Моей задачей является за 40–60 минут провести дифференциальную диагностику и выдать такие заключения и рекомендации, чтобы родители сразу получили ответы на свои вопросы, чтобы не было недоумения, зачем были потрачены время, силы и деньги. Подобные рекомендации очень облегчают и ускоряют мне работу, являются дополнительным убедительным подкреплением моих слов и/или попунктным планом решения той или иной проблемы ребенка.

Я думаю, что данная книга окажется полезной вам, дорогие коллеги: логопеды, психологи, дефектологи, воспитатели, преподаватели, психиатры, неврологи, педиатры и ... родители. Да, все мы, кто растит детей, коллеги.

В книге две части: первая с рекомендациями, которые предназначены для выдачи родителям, и вторая с приложением, которая предназначена для специалистов и поясняет использованные понятия и то, как эффективнее работать с первой частью.

Все приемы и методы воспитания и развития, о которых здесь идет речь, опробованы в реальной жизни и дали хорошие результаты. Если приемы оказались неэффективны, то необходимо еще раз провести обследование ребенка, провести анализ ошибок, взять время на их коррекцию, при необходимости подключить медикаментозную терапию и помощь других специалистов.

Самым важным в своей работе я считаю оказание реальной помощи не только детям, но и родителям, возможность дать им уверенность и силы для движения вперед. Используя подход позитивной психологии, даже ошибки, которые были допущены, можно воспринимать как опыт, анализ которого даст еще больше стимула для роста и развития. Только я всегда предупреждаю, что стремление к совершенству не означает необходимости

быть совершенным. Не ставим невыполнимых задач! Наоборот, решение каждой проблемы разбиваем на этапы и начинаем с простого, постепенно с нарабатываемым успехом переходя к более сложному. И обязательно помним о принципиальном подходе отечественной дефектологии: ищем обходные пути. Образно это можно увидеть так. Не биться в закрытую дверь до кровавого пота, а выдохнуть, остановиться, успокоиться, сделать шаг в сторону и поискать рядом незапертую дверь.

Предисловие

Почему так трудно договориться с ребёнком?! Почему он не слушается?! Почему она так часто кричит?! С нами таких проблем не было!!!

Это пособие предназначено специалистам, которые работают с детьми в условиях начала 21 века. Опыт развития и воспитания бабушек и дедушек, предыдущего поколения врачей и педагогов уже не подходит – изменилось всё: страна и задачи воспитания, условия жизни и информационное поле.

Так, в Советском Союзе были выработаны и внедрены задачи и методы воспитания советского человека: трудолюбивого, скромного и послушного.

Сейчас действительность нового НЕсоциалистического строя диктует для воспитания УСПЕШНОГО человека другие требования: уверенность в себе, настойчивость, креативность, самостоятельность и хорошие навыки самопрезентации. Плюс разумные родители захотят еще вырастить и СЧАСТЛИВОГО человека: веселого, жизнерадостного, целеустремлённого, интересного для себя и окружающих. Поэтому теперь послушание и скромность уже неприоритетны! А часто по инерции многие родители продолжают именно это требовать от своих детей... (они, конечно, необходимы, но в другом количестве и качестве).

Условия воспитания тоже изменились: раньше ребёнка поступательно воспитывали с 1 года госучреждения: ясли, детский сад, школа, институт. Сейчас госучреждения НЕ ВОСПИТЫВАЮТ, а «оказывают образовательные услуги». Воспитание почти целиком легло на плечи родителей, которым тяжело: надо и работать, и заниматься сыном/дочкой, и уделять время себе, дому и друзьям. К тому же раньше воспитывали профессионалы, а родителям приходится действовать или по наитию, или опираясь на опыт своих родителей (не самый эффективный в наши дни).

Последнее, что стоит отметить, изменились сами дети! Множество игрушек в доме, современные устройства, обширные связи и впечатления от поездок, и, наконец, усилия родителей по раннему развитию создают такое гран-

диозное информационное поле, что дети, действительно, развиваются быстрее, становятся умнее и сообразительнее своих сверстников 20-30 лет назад, НО! При этой явно положительной стороне дела, есть другая сторона медали: дети стали более возбудимые, расторможенные, неорганизованные, непослушные и невротичные...

Поэтому основной задачей воспитания и развития сейчас будет не обязанность дать ребёнку «всего и как можно больше», а необходимость найти разумный баланс между информацией/развитием и психическим здоровьем/адекватным поведением, между «надо» и «можно».

Современная детская психология и педагогика предлагают новые, более действенные и полезные методы воздействия. О них здесь и даётся информация. Обязательно надо отметить, что формулировка «новые» методы достаточно условна. Сохраняется и поддерживается преемственность отечественной и советской науки. В основном, многие эффективные способы взаимодействия с детьми начинали формироваться в зарубежной практике, но потом отечественные специалисты чужой опыт адаптировали к нашей действительности, используя при этом наработки родной психологии и дефектологии, корни которых, конечно, в советской науке. Например, абсолютно актуальна теория игры Л. С. Выготского, поэтому некоторые методы коррекции поведения детей именно игровые.

Какие выдать рекомендации родителям, лучше будет понятно после диагностики, но и широкое применение описанных методов даже при непрофессиональном приблизительном представлении о проблеме не навредит ни ребенку, ни родителям, ни их взаимоотношениям. Здесь применен тот же принцип, что и в медицине: «Не навреди». Только обязательно надо соотносить метод с возрастом ребенка, т.к. при несоответствии этого либо не будет положительного эффекта, либо пойдет негативная реакция ребенка.

Думаю, что книга будет интересна не только родителям, но и удобна для использования логопедами, дефектологами, психологами, педагогами и даже врачами в качестве готовых рекомендаций, подкрепляющих слова специалиста для родителей и напоминающих дома основные положения консультирования.

Дети младшего и дошкольного возраста

Период развития от рождения до 7 лет можно разделить на этапы:

- 1) 0–1/1,5 мес. — **период новорождённости** — адаптация малыша к внеутробным условиям жизни, которая начинается с крика. Если ребенок закричал не сразу, то это повод особенно внимательно следить за его успехами в развитии, проводить обязательно профилактические осмотры врачей до 3 лет (1–3–6–12 мес.–1,5–2–2,5–3 года), особенно важны приемы педиатра, невролога, хирурга. При необходимости проводить медикаментозную или немедикаментозную терапию.
- 2) 1 мес.–1 год (плюс-минус 1–2 мес.) — **младенчество**. В это время главной в жизни ребенка кормилицей и утешительницей является мама. Основная ее задача максимально понять потребности своего малыша, чтобы их удовлетворить. Мамы используют понятие «МЫ». Это знак того, что в отношениях мама-малыш все хорошо. Младенец живет «физиологической» жизнью. Все, что он требует: еда, чистота, сон, общение — нужно ему для нормальной жизни и развития. Поэтому «вредничать, капризничать» у него просто не получится, не сумеет. Вывод: любое требование выполнять! (иногда можно не сразу — тоже полезно для развития общения и социализации).
- 3) 1–1,5 года — **первый кризис возраста**. Происходит физическое отделение от матери: малыш ходит сам, сам учится есть, сам делает\берет\лезет\тащит\... В это время взрослые замечают, что иногда дети специально их не слышат, не соглашаются. Неприятно? Нормально!!! Это первые шаги ребенка в самостоятельности. Учимся договариваться, переключаться, отказываться... Но это надо делать на том уровне, который доступен для малыша (он пока еще только нарабатывает навыки доречевого и речевого общения).
- 4) 1,5–2–3 года — **младший дошкольный возраст**. Малыш улучшает новые приобретенные двигательные, деятельностные, речевые, социальные навыки. Ему присуща высокая активность, которая оборачивается со стороны

взрослых необходимостью постоянного контроля. Такая жизнь... Приобретение социальных навыков и удовлетворение познавательного интереса, стимуляция развития могут вполне успешно проходить в детских садах, в других группах развития.

- 5) 2–3–3,5 года — **второй кризис возраста**. Раньше он назывался «**кризис 3 лет**», но уже лет десять можно наблюдать более ранние его проявления. Почему? Скорее всего то обширное информационное поле, которое окружает наших детей, и способствует ускорению развития как следствие более сильного воздействия на мозг.

Снова слышится активное «Я сам!», а чаще «Не хочу! Не буду! Нет!» или «Хочу! Дай!». Теперь происходит психологическое отделение от матери. Малыш учится осознавать СВОИ желания/нежелания, учится на них настаивать. Для жизни это полезные навыки, но как эмоционально проходит этот процесс!!! Речевых навыков даже много и давно говорящих детей не хватает, чтобы «спокойно и обстоятельно пояснить, что тебя не устраивает». Первая реакция, что доступна детям при негативе, тянется из младенчества — это крик и плач. Вот и кричат, плачут... Плюс новые «находки» воздействия на взрослых: истерика с падением на пол, драки... Главная задача взрослых: «не поддаваться», помнить о задачах возраста, успокаивать, учить правильным социальным нормам воздействия.

- 6) 3,5–6,5–7 лет — **дошкольный возраст**. Ребенок доводит свои навыки во многих видах деятельности до совершенства: речь, мышление, моторика. Плюс идет важнейшее развитие произвольности («делаю не только, что хочу, но и то, что надо») и саморегуляции поведения, т.е. развитие эмоционально-волевой сферы. В этом большая роль отводится совместным играм и играм по правилам (лото, домино, шашки, прятки и т.д. и т.п.). Поэтому родителям полезно прежде всего играть с детьми! И немного заниматься по заданиям специалистов и тренеров... Очень полезно посещать детсад, обучающие занятия, секции. Там идет не только формирование полезных навыков, но и развитие навыков общения со сверстниками и педагогами, учебных навыков, необходимых для школы.

Развитие детей младшего возраста

Развитие речи и мышления детей напрямую связано с условиями внутриутробного формирования плода, особенностей рождения и психо-моторного развития до года. Любые неблагоприятные обстоятельства могут привести к задержке или искажению развития.

Гипоксия внутриутробная или родовая, обвитие пуповины уже должны насторожить маму и специалистов, привлечь усиленное внимание к срокам становления двигательных и социальных навыков у малыша.

Наблюдение младенцев педиатрами и неврологами до года, выявление любых сложностей развития: не держит головку в 1 мес., не переворачивается в 3–4 мес., не улыбается маме в 4–5 мес., не ползает в 7–8 мес. и т.п., — все это требует определенных усилий по компенсации, специального массажа и обучения навыкам.

- Для развития малыша важны не только «исходные данные от рождения», но и окружающая среда, которая должна быть развивающей. В связи с этим у специалистов есть разные диагнозы для задержек развития: задержка речевого развития и задержка темпов речевого развития, задержка психического развития и педагогическая запущенность. Первые диагнозы серьезные и требуют комплексного решения проблем: медицинского и коррекционного воздействия. Вторые диагнозы предполагают прежде всего усиление стимуляции психо-речевого развития.
- На скорость и качество овладения родной речью влияют возможности малышей к **еде**: перевод на общий стол, навыки кусания, жевания и глотания. Поэтому задержка периода бутылочки и мягкой пищи тоже служит сигналом специалистам для более тщательного обследования, с одной стороны, а с другой стороны, прямым указанием родителям на необходимость формирования новых навыков приема пищи: пить из кружки, есть неизмельченные продукты, пользоваться ложкой/вилкой.
- Новые современные условия воспитания часто таковы, что для успокоения и занимания ребенка чаще используются **электронные устройства**, а не прямое общение со взрослым. Неудивительно, что развитие речи и других навыков будет идти другими темпами, чем это предус-

матривалось нормой еще 10 лет назад. Сейчас на многие параметры приходится делать скидку и давать больше времени для их формирования. Как правило, это не нарушение, а индивидуальный темп развития, но тенденция настораживает...

Понятно, что полностью исключить из своей жизни и жизни детей эти электронные устройства мы не можем (да и не должны). Но ограничение, например, знакомства и использования девайсов для младенца до 1 года считается вполне разумным и выполнимым. Затем аккуратное включение в сферу интересов развивающих игр для малышей на гаджетах с обязательной начальной помощью и участием взрослых пойдет уже на пользу.

- У некоторых малышей с трудом формируются **навыки туалета**. Чаще всего затруднения бывают с актом дефекации. Здесь надо вспомнить физиологию. Чтобы покакать, происходят два противоположных процесса в разных мышцах и сфинктере: расслабление и напряжение. Вывод простой: учим малыша и тому и другому. Чтобы расслабиться, удерживаем некоторое время на горшке и помогаем расслабиться с игрушкой, книжкой, едой/питьем (да-да! У младенца было рефлексорное расслабление при сосании — сразу ходил в туалет). И учим малыша тужиться: даем свой палец, пусть жмет его изо всех сил и тужится. Все! Сначала проводим раздельное обучение этим процессам, потом объединяем их и закрепляем успех бурными положительными эмоциями. Акт мочеиспускания еще проще: тут надо научить только расслабляться на горшке (маленькая хитрость: разным детям требуется разное положение высоты ног при дефекации и мочеиспускании, так что придется поэкспериментировать с горшками разной высоты и посадки...).

При запорах дети начинают бояться боли и «жмутся» до последнего. Этот прием работает и с ними, надо только в болезненный момент быть рядом и уверенно и спокойно убеждать: «Это быстро закончится! Еще чуть-чуть, и все!».

- Этот момент очень важен, потому что у малышей не сформированы **временные представления**. Им кажется: если больно сейчас, так будет очень долго, если мама ушла, то навсегда... Поэтому задача взрослого — дать четкие критерии, когда ЭТО закончится: досчитать до трех- до пяти, «приду сразу после обеда» и т.д.

Возрастные закономерности речевого развития детей

До года ожидается появление у детей гуления (пропевание гласных звуков) и лепета («непонятный разговор сам с собой»).

После 1–1,5 года обязательно появляются первые простейшие слова (мама, папа, ам, ав, да).

К двум годам слова должны немного усложняться до 2–3 разных слогов (деда, тётя, ябако-яблоко, масиня-машина) и составляться вместе в первые фразы («Мама, ам», «Киса бух!»).

В период двух-трех лет идет активное освоение фразовой речи с усвоением грамматики родного языка: произнесение слов из 3–4 слогов, предложения из 3–4–5 слов, использование не только существительных и глаголов, но и прилагательных, а потом и предлогов.

После трех лет логопед обследует у малыша сформированность всех речевых параметров, что и у старших детей, но с учетом возрастных требований.

Возрастные требования к формированию звукопроизношения:

- К трем годам — должно быть сформировано произношение гласных звуков А, О, У, И, Э и простых согласных твёрдых и мягких звуков П-Б, Т-Д, В-Ф, К-Г, М, Н, Х, Й и мягких свистящих звуков СЬ, ЗЬ.
- После трех лет (до 4 лет) ожидается появление твёрдых звуков С, З, Ц и мягкого звука ЛЬ.
- После четырех лет ожидается появление шипящих звуков Ш, Ж, Ч, Щ и твёрдого звука Л.
- После пяти лет проверяется наличие звуков Р, РЬ.

Высоким вариантом нормы звукопроизношения является правильное произнесение всех звуков родного языка в три года (норма на 1973 год!).

**Чтение — это вид речевой деятельности,
у которого тоже есть свои закономерности развития:**

Нормой для начала обучения чтению будет возраст пяти лет. К этому времени у ребёнка формируются необходимые процессы анализа/синтеза и мотивация к чтению (в виде интереса к буквам, к их написанию). Более раннее обучение чтению показано детям с серьёзными нарушениями слуха и речи в качестве компенсаторного механизма развития (проводится специалистами по специальным методикам!) В остальных случаях раннее обучение чтению возможно по желанию родителей только при доброжелательном отношении малыша к этому занятию. Следует при этом отметить, что раннее обучению не принесет дошкольнику значительного дивиденда развития, потому что, как правило, ребенок в этом возрасте все равно сам не возьмет книгу и не почитает, а предпочтет, чтобы ему почитали взрослые (кроме случаев детей-вундеркиндов!).

В период Советского Союза первоклассник, действительно, начинал обучение чтению в первом классе. Сейчас же перед школой уже, как минимум, проверяется качество послогового чтения или, хотя бы, сформированность предпосылок к обучению чтению и письму (знание букв, навык простого звукового анализа слов, достаточные графические навыки), а иногда можно наблюдать даже проверку скорости чтения до школы (к сожалению!).

Темп формирования беглого чтения и письма у детей может быть разным, но тоже подпадает под понятие нормы. Поэтому проверять технику чтения с вынесением заключения о нарушении корректнее в середине второго класса, не раньше! До этого времени можно говорить только об индивидуальных темпах формирования навыка чтения. Примерно то же самое касается и навыка письма.

Стимуляция психоречевого развития детей раннего возраста

Такая стимуляция будет полезна всем детям, начиная с одного года (или даже раньше), она дает правильное направление для развития. А для некоторых детей подобные усилия просто необходимы, если у ребёнка наблюдается некоторое отставание в развитии.

Первый этап

1. Понизить зашумлённость среды: выключить ТВ, видео, радио и т. д., не использовать их фоном деятельности. Включать их ребёнку только на время активного прослушивания или просмотра (от 3 до 20 минут за один раз в зависимости от возраста и возможностей восприятия).
2. Для повышения интереса ребёнка к собственной звучащей речи и развития **мотивации к общению** подражать звукам, интонированиям ребёнка. Пропевать их, повторять несколько раз разными голосами (высокий/низкий), эмоциями (веселый/злой/грустный) и интонациями (малыш/старичок/мужчина/женщина). Будет замечательным свидетельством прохождения этого этапа развития, если малыш станет специально что-то «бубнить» или «лепетать», чтобы взрослый обыграл это.
3. Откликаться на любое проявление общения малыша: развернуться в его сторону, посмотреть в глаза, улыбнуться и т. д.
4. На этапе стимуляции мотивации к общению чаще задавать ребёнку вопросы (можно и риторические).
5. Петь для ребёнка песенки, читать стихи-потешки во время режимных моментов (одевание, умывание, засыпание, кормление и т. д.)
6. Проводить игры-потешки на коленях: «ладушки», «по кочкам» и т. д. Это важно для **соединения телесного и речевого контакта**, создания доверительной атмосферы. Очень удобно и полезно делать это перед большим зеркалом, чтобы малыш видел себя и взрослого, анализировал и запоминал жесты, мимику, позу. Сигналом того, что этот этап тоже освоен, будет самостоятельное выполнение малышом необходимых движений по ходу/ритму игры.

7. Использовать в общении простые жесты, простые фразы, добившись обязательно сначала **зрительного контакта** с ребёнком.
8. Развивать **артикуляционный аппарат** с целью улучшения звукопроизношения:
 - есть, грызть жёсткую еду;
 - облизываться;
 - пить и дуть через трубочку (трубочка должна лежать ровно по середине языка для выработки потом правильной воздушной струи для произношения!);
 - лизать конфеты/мороженое (язычок должен идти снизу вверх, как у собачки!)
 - строить рожицы, мимикой показывать разные эмоции и т.п.;
 - выполнять простые упражнения для языка и губ в игровой форме и лучше перед зеркалом:
«часики» (язык двигается влево-вправо),
«качели» (язык двигается вниз-вверх),
«лошадка» (правильно цокать языком),
«мотор» (звук, близкий к «брррр», губами).
9. Для развития **навыков подражания** (ВСЁ РАЗВИТИЕ малыша идёт с использованием этих навыков!) есть игра «повторялки» — дублировать сначала действия ребёнка, а потом научить его повторять действия взрослого.
10. Использовать игрушки, включающиеся от громких звуков и повторяющие произнесённое разными голосами.
11. Оречевлять действия свои и ребёнка (речевое сопровождение). Говорить, спрашивать, отвечать за себя и за ребёнка, «думать вслух» над игровыми заданиями.
12. Для безречевых (неговорящих) детей: учить точнее выражать свои потребности и состояния мимикой и жестами: качать головой, показывать пальцем, кряхтеть (хочу в туалет), изображать «я хороший», «я наелся», «большой-маленький» и многое другое.
13. Развивать мелкую моторику: массировать пальчики, давать работать с мелким материалом: бусинки, крупа, мозаика и т. д. (только под присмотром взрослого!), есть самостоятельно (ложкой, вилкой и некоторые продукты —руками), лепить, рисовать.

14. Учить «работать» с книгой. Выбирать для начала книги с картинками-предметами с четким контуром на белом фоне (по типу «Азбуки»). Сначала взрослый называет и показывает картинки, через время просит показывать малыша нужную картинку. Так можно накапливать пассивный словарь существительных, глаголов, прилагательных.

Второй этап

1. Не поправлять и не критиковать ребёнка (в произношении, в построении фразы), а говорить «да» (знак того, что сообщение понятно) и давать правильный вариант произнесения или построения фразы ОТ ЛИЦА САМОГО РЕБЕНКА. Пример: «Да. Я хочу сок».
2. Создавать **ситуации «недопонимания»** того, чего хочет ребёнок: перечислять или спрашивать «точно» («Что хочет Федя: воду или сок?») — чтобы добиться адекватной речевой или безречевой реакции (по уровню развития речи). НО: делать это только на положительном или нейтральном эмоциональном фоне, пока ребёнок не стал нервничать (тогда взрослый как-бы догадывается и четко произносит или показывает то, чего хотел добиться от ребёнка).
3. Смотреть семейные фотографии, рассказывать о них. Ребёнок показывает и/или называет того, кого знает.
4. Давать право выбора (сначала из двух, потом можно из трех вариантов): «Куда пойдём: направо или налево? Наденем синие или красные колготки?» Таким образом можно отрабатывать знание направлений, цветов, форм, чисел и т. д.
5. Притворяться, что забыли название (можно дать описание), что где лежит и т.д. А ребёнок «помогает» найти или вспомнить.
6. Играть в прятки (для развития самосознания, эмоционального общения, отработки предлогов). Искать вслух: «Где же мой мальчик?! За шторой нет, под столом нет, возле окна нет...»
7. Важно научить ребёнка действовать **понарошку** (это первое проявление абстрактного мышления, и оно необходимо уже сейчас, потому что как раз абстрактным СЛОВОМ мы обозначаем конкретный предмет или действие). Девочки такую игру часто осваивают сами.

А для мальчиков необходимо купить куклу-мальчика (можно использовать любимую мягкую очеловеченную игрушку) — соответственно возрасту: с волосами, с разной одеждой, ростом 30–60 см. Вводить её в режимные моменты и проигрывать их: приготовили, покормили, оделись, погуляли, разделись, легли спать, позанимались и проч. Обязательно использовать сопровождающую речь взрослого.

8. Проигрывать с куклами проблемные ситуации и их разрешение (кукла не умеет ходить на горшок, плохо засыпает, не хочет купаться и т. д.)
9. Обогащать запас впечатлений ребёнка: поездки, гости, зоопарк, театры и т. д.
10. Вспоминать разные пережитые ребенком события, планировать будущее.
11. Создавать условия для общения и совместных игр с другими детьми разных возрастов (для маленьких детей особенно полезно общение с 4–5–6-летними детьми, которые хорошо говорят, понимают и играют).
12. Осваивать **слова-звукоподражания** — первые настоящие, но короткие слова с простейшим слоговым составом. Нужно сначала почаще использовать их в своей речи, сочетая с обязательным «нормальным» словом-эквивалентом (Пример: «Мишка бух! Упал.»), тогда и малыш будет активно их употреблять в своей речи.

Голоса животных и птиц:

Ав-ав, бе-е-е, га-га, з-з-з, иа-иа, и-го-го, кар-кар, ко-ко, кря-кря, ку-ка-ре-ку, ку-ку, ква-ква, мяу, пи-пи, р-р-р, хрю-хрю, чик-чирик, ме-ме-е, му-у, у-у-у.

Звуки предметов:

Би-би, бам-бам, динь-динь, вжик-вжик, ту-ту-у, тук-тук, чух-чух, чик, тик-так, буль-буль.

Действия, эмоции:

А-а (укачивание), ау, бах, бам, алло, ах, ой, ай-яй, брысь, ха-ха, тсс!, фу, ам-ам, бай-бай, топ-топ, хлоп, тьфу, кач-кач, пи-пи, бо-бо, ням-ням, бом-бом.

13. Учить слушать чтение книг. Начинать с коротких стихов, будет даже достаточно двух строчек, если малыш стремиться быстро перелистывать книгу. Но там тоже есть информация, которую надо воспринять. При этом обязательно по ходу чтения пальцем показывать

на картинке предметы, о которых идет речь, чтобы соединить слуховой и зрительный образ слова. Постепенно нарабатывается навык восприятия четверостиший и так далее. Только после этого можно будет переходить к повествовательным сказкам/рассказам, а затем к прослушиванию аудиозаписей (удобно будет сначала соотносить их с картинками из соответствующей книги).

14. Использовать «полезный» обучающий способ просмотра мультфильмов и программ. При этом детскому глазу сначала проще воспринимать не рисованные, а кукольные мультфильмы или программы с актерами. Первый раз смотрим вместе с малышом, и взрослый по ходу фильма комментирует «Кто что делает». Второй раз опять смотрим вместе, но взрослый комментирует «Куда, зачем, почему делает». Третий раз малыш может смотреть сам, но в конце лучше задать простые вопросы и получить ответы, по возможности: «Кто был? Что делал? Кто хороший?» и т.п.



Какие игрушки нужны малышам

Игрушки для детей в возрасте 1–1,5 года

1. Детям этого возраста необходимы условно-образные игрушки, а именно: куклы и игрушки-животные, сделанные из мягких материалов, лучше разного цвета и фактуры (гладкие, пушистые, деревянные, тканевые, пластиковые). Они могут быть объёмными и плоскими. Хорошо, если они будут достаточно достоверны. Например, зелёный щенок или розовая кошка могут исказить формирование представлений малыша о собаке и кошке. Наиболее удобны для малышей игрушки размером от 15 до 30 см. Неудобны куклы с жёсткими ногами и руками, которых нельзя завернуть в пелёнку, посадить на стул, положить. Часто малыши охотнее играют со звучащими куклами и животными. Желательно, чтобы в распоряжении детей были разные игрушки одного названия (2–3 собачки, 2 кошки, 3–4 куклы). Тогда малыши могут сравнивать их, обобщать, совершать с ними игровые действия.
2. Кроме кукол и игрушечных животных из мягких материалов, детям нужны игрушки для игр с водой, песком и строительным материалом:
 - плавающие игрушки (рыбки, утята, лягушата и т. д.);
 - стаканчики и бутылочки;
 - куклы-голыши для «совместного» купания и купания «понарошку»;
 - различные формочки размером 10–15 см;
 - ведёрко, лопатка, грабли.
3. Для возможных показов-инсценировок возможно приобретение нескольких персонажей кукольного театра (кошка, собачка, петушок, баба, дед, медведь, девочка).
4. Также для формирования первых манипулятивно-игровых навыков необходимы малышам игрушки, изображающие знакомые предметы быта:
 - игрушечная посуда (тарелки, ложки, вилки, чашки) — хорошо иметь её из разных материалов;

- игрушечная мебель (кровать с простынками, стол, стул), причём они должны быть удобны для усаживания и укладывания кукол и мягких игрушек.
5. Для стимуляции речевой и коммуникативной активности малышу полезно иметь игрушечный телефон.
 6. Для совершенствования ходьбы, двигательных навыков детей, а также развития игры им нужны технические игрушки:
 - игрушечные коляски (устойчивые!);
 - различные машинки (машины с кузовом, легковые машины средних размеров, заводные машины);
 - тележки; каталки;
 - лошадка-качалка;
 - машина с сиденьем для ребёнка (чтобы малыш сел, сам отталкивался и катился).
 7. Для конструктивных игр в этом возрасте стоит приобрести:
 - строительные наборы среднего размера;
 - наборы «ЛЕГО» с крупными деталями.
 8. Хорошо иметь смывающиеся водой фломастеры, адаптированные для этого возраста, с толстым стержнем и грифелем. С их помощью будет идти формирование первых графо-моторных навыков ребенка.

Надо отметить, что всё вышеперечисленное в этом возрасте нужно и мальчикам, и девочкам. Ведь сначала им надо дать равные возможности для психо-речевого развития и выявления индивидуальных интересов, а разделение на игры «для мальчиков» и «для девочек» будет проходить позже — с полутора лет.

Игрушки для детей в возрасте 1,5–2 года

1. Детям этого возраста нужны куклы размером от 10 до 35 см, ещё более похожие на человека: более детализированные (шея, пальчики на руках и ногах), подвижные, с волосами в виде лепного парика или короткой стрижки, в простой не снимающейся одежде. Хорошо, если кукла будет из мягкой пластмассы или ткани, с нарисованными крупными глазами.
2. Также нужны фигурки из разных материалов длиной от 7 до 15 см., например, дикие и домашние животные, наборы овощей, фруктов и др. продуктов.
3. По мере обогащения опыта ребёнка увеличивается число предлагаемых ему мягких игрушек: мишка, ёжик, зайка, жук, бабочка.
4. Остаются востребованными игрушки для игр с водой и песком, перечисленные ранее (плавающие игрушки, куклы-голыши, формочки, совок, ведро). К ним можно добавить мельницу, сито, игрушки-брызгалки.
5. Игрушки, изображающие предметы быта, также становятся более разнообразными, поскольку ребёнок знакомится с использованием многих новых вещей по их назначению:
 - кухонная плита;
 - доска для глажения, предметы для уборки, инструменты;
 - дополнительная посуда (чайник, кастрюли, сковородки и т. д.);
 - постельные принадлежности (не только простынки, но и матрас, подушка, одеяло).
6. Добавляются новые виды технических игрушек:
 - автобус, трамвай, поезд;
 - инерционные машинки;
 - машины с сиденьями, санки, лошадки с сёдлами (дети стали уже более ловкие и могут усадить туда игрушки).
7. Строительный материал:
 - строительные наборы;
 - наборы «ЛЕГО».
8. Для развития мышления, восприятия, мелкой моторики нужно предлагать детям дидактические «интеллектуальные» игрушки:
 - пирамидки из 2–5 уменьшающихся колец;

- матрёшки с 1–3 вкладышами;
 - плоскостные игрушки-вкладыши (на разные цвета, формы и размер);
 - коробки-вкладыши, стаканчики-вкладыши из 3–4 уменьшающихся деталей;
 - кубики с понятными изображениями;
 - мозаики с крупными элементами;
 - шнуровки;
 - набор для нанизывания — «бусы» (крупные) для развития мелкой моторики и координации.
9. К концу второго года жизни малышам предлагают первые настольно-печатные игры типа разрезных картинок (соединяя две части, ребёнок получает целую картинку).
10. Для формирования начал изобразительной деятельности потребуются:
- фломастеры (специально для детей от 1 года);
 - мольберт или доска/лист ватмана на стену (малышам физически удобнее рисовать на вертикальной поверхности);
 - мелки для рисования на асфальте;
 - пальчиковые краски;
 - набор из пластилина, стеков, доски для лепки (есть специальный мягкий пластилин для маленьких детей, он не липнет к рукам) + разнообразные массы для лепки: глина, кинетический песок и т.д.
11. Музыкальные игрушки развивают слуховое внимание, чувство ритма, помогают развивать навыки фонационного (речевого) дыхания:
- бубен, барабан, музыкальный молоточек, металлофон;
 - свисток, игрушка-свистулька, дудочка.

Игрушки для детей в возрасте 2–3 лет

1. Игрушки для развития движений, их точности, ловкости, силы:
 - мячи разных объёмов и материалов;
 - хоккей, кегли;
 - детский дартс с мячиками на липучках;
 - велосипед, самокат, беговел.
2. Мягкие игрушки, изображающие диких и домашних взрослых животных и их детёнышей (детей, как правило, больше привлекают игрушки, в которых передан образ детёныша: крупные круглые глаза, несколько укороченные округлые конечности и туловище, округлая голова с коротким носом и забавной пухлой мордочкой).
3. Куклы с «приданным» (смена одежды, постельное бельё, мебель, посуда). Как и на втором году жизни, ребёнку этого возраста лучше приобрести куклу с нарисованными глазами, короткой стрижкой, с мягкими руками и ногами, с простой одеждой, чтобы малыши могли сами её снять и надеть.
4. Тематические игровые наборы, которые сами наталкивают детей на отображение впечатлений, полученных в жизни (хорошо, если старшие поддерживают такие игры, включаются в них — всё это помогает родителям лучше понять своего ребёнка, духовно сблизиться с ним):
 - парикмахерский;
 - докторский;
 - ремонтный;
 - набор для продавца.
5. Технические игрушки с подвижными деталями для развития самостоятельной игры:
 - грузовые машины и машины с прицепом, с открывающимися дверцами, с пассажирами и т. д.;
 - железная дорога.
6. Дидактические игры нужны для того, чтобы расширить и уточнить знания об окружающем, для обучения родному языку и элементарному счёту, для развития мышления и восприятия:
 - пирамидки/матрешки с 5–8 элементами;
 - стаканчики-вкладыши из 5–10 деталей;
 - разрезные картинки из 2–4 деталей;

- мозаики;
 - «почтовый ящик» (домик или ведёрко с отверстиями и вкладышами разной формы).
7. Настольные игры по темам:
- профессии «Кому что нужно для работы»;
 - животные и их детёныши «Где чьи детки»;
 - одежда и обувь «Поможем одеться Маше/Мите»;
 - времена года «Что когда нужно»;
 - цвета и формы «Цветовое лото», «На что это похоже» и т.д. и т.п.
8. Игрушки-забавы развлекают, развивают чувство юмора и расширяют кругозор:
- куклы-рукавички, заводные игрушки (обезьянка, цыплёнок и т. д.);
 - воздушные шары, мыльные пузыри (дети не только смеются и много двигаются, пытаясь их поймать, но и развивают любознательность и воображение).
9. Для воспитания музыкального слуха, эмоциональной восприимчивости к музыке, а заодно для развития мелкой моторики и речевого (фонационного) дыхания хорошо приобрести музыкальные игрушки:
- дудочка, свистулька, губная гармошка;
 - барабан, бубен, металлофон, трещотка;
 - пианино.
10. Для продолжения развития графических и моторных навыков хорошо иметь:
- пальчиковые краски, фломастеры, карандаши и восковые\масляные мелки;
 - мелки для рисования на асфальте;
 - альбомы, мольберт/доска;
 - раскраски, адаптированные для этого возраста: с толстым контуром в 5 мм и минимумом деталей на плотной бумаге, и водные раскраски;
 - пластилин с доской для лепки, стеки и формочки для пластилина + другие массы для лепки (глина, кинетический песок, лизуны и т.п.)
 - детские ножницы с тупыми концами, цветную бумагу.
11. Строительный материал:
- строительные наборы, ЛЕГО;
12. Хорошо развивают мелкую моторику и координацию:
- игрушки со шнуровкой;
 - наборы для нанизывания бус;
 - игры «Рыбалка».

Эффективная работа с дидактическими играми

Для того, чтобы интеллектуальные игрушки принесли максимум пользы в развитии малыша, можно применить следующие правила:

1. Первый раз знакомим с игрушкой, ждем немного, давая малышу возможность провести исследование и самому догадаться о способе использования;
2. Потом показываем и рассказываем логический принцип действия с игрушкой, делаем совместно с малышом, еще раз всё проговаривая;
3. Убираем игрушку после игры так, чтобы взрослый мог быстро достать ее и/или ребенок мог показать и попросить дать ему поиграть;
4. В последующие разы достаём игрушку специально, чтобы поиграть с ней, по инициативе ребёнка или взрослого, играем и осваиваем;
5. Когда принцип, заложенный в игрушке, будет полностью освоен малышом, тогда кладем её туда, откуда ребенок уже сам сможет взять её и поиграть (при этом малыш может пользоваться как уже отработанной логикой игрушки, так и придумывать сам новое использование для неё!)

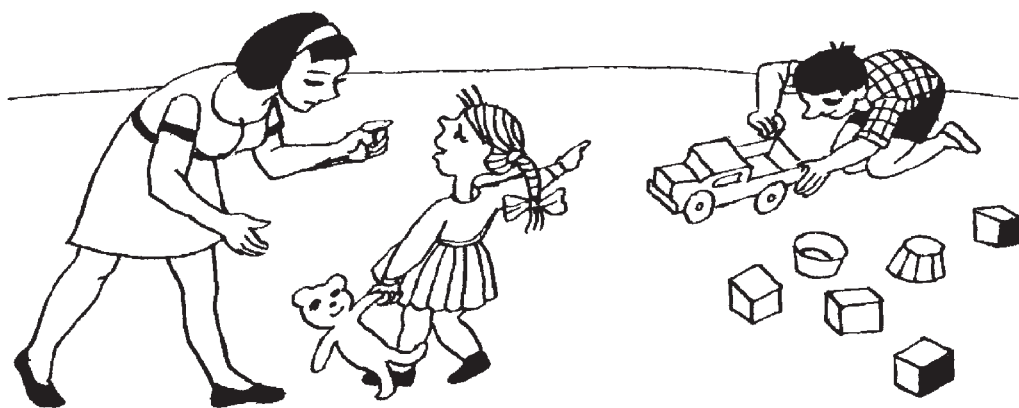


Игрушки. Правильное использование

1. В комнате ребёнка должно быть не более одной-двух крупных игрушек. Например, большая мягкая игрушка и деревянная лошадка (или автомобиль с сиденьем для ребёнка).
2. Для того, чтобы поднять игру на более высокий уровень, важно наряду с образными игрушками вводить **игрушки-заместители**. В возрасте от 1,5 лет до 2–2,5 лет происходит качественный скачок в развитии активной речи малыша. Побуждая детей к использованию игровых материалов, заменяющих хорошо знакомые предметы, нужно постараться создать ситуацию, в которой малыш окажется перед необходимостью обозначать предметы-заместители и действия с ними словами. Заместителями игрушек могут быть кружочки, колечки диаметром 3–5 см (например, кольца от пирамидки, крышечки), лёгкие безопасные бруски, полоски картона, кубики, палочки и листики на улице и т. д. Они заменяют еду, телефон, ложки, вилки и тарелки и т. п.
3. В день рождения можно подарить трёх-четырёхлетнему ребёнку игрушку, о которой он давно мечтал: велосипед, самолёт, большую куклу и т. д. Не стоит дарить одновременно много игрушек. Внимание ребёнка от этого рассеется, обилие новых сильных впечатлений утомит его, вместо праздничного настроения вызовет капризы, перевозбуждение. Но иногда целесообразно подарить набор игрушек, которые можно использовать сразу в одной игре: это обогащает игру, делает её более устойчивой и длительной (например, железную дорогу с паровозом, вагонами и пассажирами).
4. Покупать игрушки лучше заранее и самостоятельно. Не стоит вести малыша в магазин за покупками, особенно если это большой магазин с обилием товаров. Он ещё мал для того, чтобы среди множества игрушек выбрать то, что ему действительно нужно. Ребёнок попросит купить первую попавшуюся на глаза игрушку и не поймёт, почему ему в ней отказывают. И тогда новая игрушка после длительного поиска уже не принесёт радости.

5. В игрушечном хозяйстве и у мальчика, и у девочки желательно иметь хотя бы 1–2 игрушки, характерных для противоположного пола. Неверно мнение, что машины не нужны девочкам, а куклы — мальчикам. Знакомство с элементарной технической игрушкой развивает девочку, а игра мальчика с куклой (это может быть кукла-сверстник ребёнка, кукла-солдат и т. д.) воспитывает многие нравственные качества: умение понять другого, проявить по отношению к нему заботу и внимание. Использование машин и кукол обогащает детскую игру.
6. Игрушки, с которыми малыш играл в более раннем возрасте, если они интересны ему, «живут» в детской комнате подолгу. Любимая игрушка, как известно, может пройти через все детские годы человека.
7. НО! Часть игрушек, с которыми ребёнок не играет, надо вынести из детской комнаты. А через какое-то время (1–3 месяца) некоторые из них показать снова уже в качестве приятного сюрприза.
8. В поле зрения ребёнка не должно быть одновременно много игрушек, он их просто не заметит. Достаточно 2–4 игрушек, чтобы началась интересная игра. Остальные хранятся в определённом месте. Если по ходу игры потребуется что-то дополнительно, ребёнок может быстро найти это.
9. Настольную игру после занятия не стоит оставлять на столе. Пусть малыш поможет аккуратно сложить её и положить в шкаф, и только после этого возьмёт другую игрушку.
10. Надо периодически мыть, чистить и чинить игрушки. Сломанные, не поддающиеся ремонту игрушки не стоит хранить, они захламляют комнату, воспитывают небрежность. Хотя отдельные детали вышедших из употребления игрушек и другие предметы: крышки, флаконы, каштаны, колечки от пирамиды и т. п. — могут быть использованы в игре детей и должны храниться в отдельной коробке или ящике.

11. Важно помнить, что игрушки — это **первая личная собственность** малыша. На их примере он учится взаимодействовать с **понятиями «моё-чужое»**. Поэтому заставлять маленьких детей делиться игрушками вопреки их воле нельзя. Порой можно увидеть картину, когда взрослые говорят: «Дай игрушку, не будь жадным!» Увы, в результате они добиваются негативного результата: они не учат быть щедрым, а лишь унижают маленького человечка и ломают у него понятие «моё». На площадке можно только спросить малыша, может ли он «дать поиграть немного» своей игрушкой, если нет — то корректно ответить за него: «Извините, Ваня не хочет сейчас давать свою игрушку». Верно и обратное правило: чужое брать просто так нельзя! Только с согласия хозяина. В противном случае учимся принимать отказ: «Мальчик не хочет давать игрушку. Извини. В следующий раз попробуем/принесём свою,» — или договариваться/меняться. А еще крайне нежелательно распоряжаться игрушками ребенка, особенно наказывая его за что-то!



Адаптация в детском саду

Подготовка к посещению детского сада:

1. Ходить в гости с ребёнком.
2. Пробовать оставлять ребёнка на 1–2 часа с «временной няней» (подругой, родственницей).
Главное — чётко и доступно сказать, когда вернётесь: «Я вернусь сразу после обеда, чтобы положить тебя спать».
3. Посещать вместе с ребёнком игровой центр и/или группу развития.
4. Приглашать к себе в гости знакомых детей.
5. Сформировать правильное поведение с игрушками: умение чётко различать: моё и чужое, навык меняться игрушками, корректно отстаивать свое право на игрушки.
6. Формировать навыки самообслуживания: одевание, горшок, уборка, еда.
7. Заняться повышением иммунитета: водные процедуры, хождение босиком, гимнастика — ЛФК, массаж.
8. Урегулировать режим дня.
9. Заранее познакомить с детским садом, рассказать, почитать о нём. Донести мысль, что это нечто важное и заслуженное (и/или — необходимость), а не наказание. Можно использовать фразы: «Это для больших деток», «Будешь, как старший брат», «Ходишь, как на работу мама и папа!» и т.д.

Не угрожать детским садом!

10. Ознакомительная экскурсия. В первый раз желательно зайти в группу вместе с ребёнком и всё посмотреть.
11. Договориться заранее о присутствии мамы в группе с обязательным условием: меньше напоминать о себе.
12. Постараться избавиться от собственных негативных чувств к детскому саду.
13. Не стесняться сообщить заранее воспитателю о каких-то личных особенностях малыша (не любит молочный суп, всё медленно делает и торопить его не надо и т.д.).

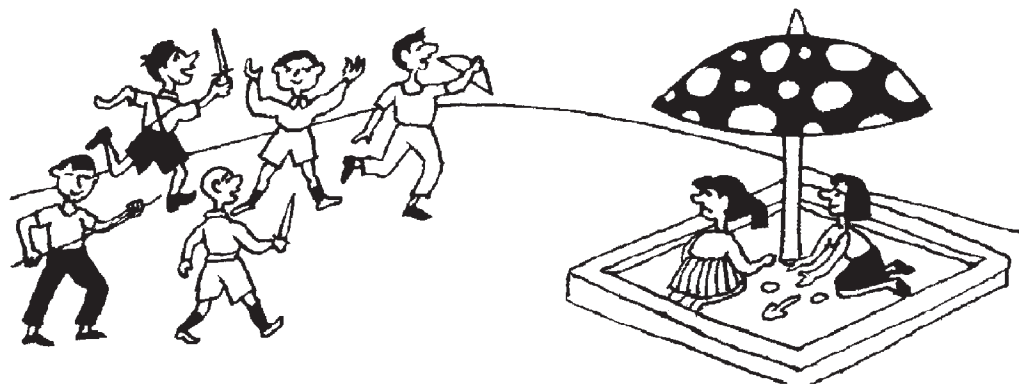
Реакция у малыша через 2–3 дня после начала посещения сада: крик, плач, скандал и отказ идти в детский сад — это естественная реакция привыкания к новым правилам. Тут надо «просто» терпеть и подбадривать, заинтересовывать и даже слегка «подкупать» (полезные вкусности сразу по приходу, маленькие сюрпризы: «У меня появилось время(деньги) купить(сделать) тебе это!»).

Психологическая готовность к д/с. Показатели:

1. Ребёнок спокойно переносит временное отсутствие мамы.
2. Ребёнок не боится посторонних взрослых.
3. Проявляет интерес к детям-ровесникам.
4. Играет в сюжетно-ролевые игры.
5. Стремится к самостоятельности, получает удовольствие от того, что научился чему-то новому.

Причины возможного сложного привыкания:

- неподходящий возраст;
- неудачный опыт посещения яслей;
- темперамент и врождённые установки ребёнка (тревожным, стеснительным, эмоциональным, привязанным детям сложнее);
- неудачное сочетание психоэмоциональных особенностей ребёнка и воспитателей (выше перечисленным детям, как правило, не подходят строгие воспитатели).



Проблемы периода адаптации к детскому саду

1. В поведении ребёнка: стал хуже вести себя дома.

Причины:

- Утомление от шумной компании детей и большого пространства группы.
- Появление новых правил поведения (в детском саду), новых требований. Ребёнку необходимо их ещё усвоить и соотнести с правилами дома и требованиями родителей. «Садиковые» требования могут быть другими, но они не хуже «домашних»! А если родители совсем уж не согласны с воспитателями, надо обсудить проблему напрямую, но без ребенка.
- Освоение нового уровня общения (общение среди сверстников). Поэтому малыш может быть более грубым и непочтительным.

Что делать?

Воздействовать на причину: усталость — больше отдыхать (посещение сократить по часам или по дням), новые правила — уточнить домашние правила и учить выполнять их, новое общение — проговорить правила общения с родными и применять их. Важно помнить, что простые наказания за «плохое поведение» ситуацию улучшить не смогут, надо применять именно метод ОБУЧЕНИЯ хорошему.

2. В еде: мало ест в детском саду.

В этом случае чем меньше делать из этого проблему, тем лучше. «Набрать» необходимое по качеству и количеству продуктов ребёнок может и дома. «Нехочух» полезно сажать в группе «с краешку». Стоит дать наказ ребёнку: «Если не хочешь кушать, не надо кричать об этом на всю группу. Лучше спокойно посидеть, съесть хлеб и потом вместе со всеми выпить компот».

3. В здоровье: стал часто болеть.

Причины:

- «обмен» инфекциями;
- ослабление иммунитета из-за смены привычного образа жизни;

- бессознательное усвоение правила: когда болеешь — в садик не водят, мама дома и заботится, как раньше. Поэтому настоящая болезнь помогает ребёнку избавиться от стресса, связанного с посещением детского сада.

Что делать?

Использовать профилактику и закаливание, укрепление нервной системы, восполнять потребность в любви и ласке мамы в здоровом состоянии (совместные игры и прогулки, частые объятия).



4. Ухудшение нескольких параметров развития

Это может быть пассивным (бессознательным) сопротивлением детскому саду: частые простуды, плохое настроение, снижение познавательного интереса, ухудшение аппетита, регресс в навыках самообслуживания.

Комплексное решение проблемы:

- Укрепление физического здоровья малыша.
- Снижение уровня стресса (уменьшение времени: полдня в садике и/или дополнительный выходной на неделю, повышение эмоционального контакта с родителями: игры, прогулки, объятия, уменьшение критических замечаний и наказаний).
- Индивидуальные или групповые занятия с психологом для решения эмоциональной проблемы адаптации (игротерапия, арттерапия).
- Подключение медикаментозной терапии по назначению невролога/психиатра.

5. Появились «вредные» привычки

Сосет края одежды, грызет ногти, трогает половые органы, кусает губы, ковыряет кутикулы ногтей, ковыряет в носу, крутит волосы и т.п.

Это признак сильной тревожности или зарождающегося невроза. Необходимо обращать на них внимание взрослого, но не внимание самого ребёнка! При этом:

- сосание пальца/одежды — это стремление успокоить себя или утешить,
- обкусывание ногтей, выдёргивание волос — это иногда проявления аутоагрессии.

Что делать?

- 1) прийти на консультацию к психологу, а потом к неврологу.
- 2) провести психологическую коррекцию поведения ребенка при навязчивых расстройствах (см. главу, посвященную этой теме).

6. Стал драться.

Способ решения конфликтов зависит от стиля общения в семье. Обычно, дети, приученные дома к мирному методу решения проблем, естественным образом держатся в группе сверстников так, что им не приходится вступать в драку (она возможна лишь в виде исключения). Если ребёнок рассказывает, что пришлось дать сдачи, не стоит его ругать. Следует расспросить, и если эта мера была оправдана, лучше это признать. Если дома взрослые используют шлепки, удары по губам или по рукам, ответные действия «смотри, как это больно!», ребенок «логично» переносит этот стиль поведения в садик. Поэтому, появляются жалобы на ребенка из детского сада по поводу драк, значит, стоит пересмотреть методы воспитания прежде всего дома. Дети с проявлениями гиперактивности тоже могут драться, потому что высокая активность изначально сродни агрессивности, а навык перевода агрессии в активность формируется не сразу (см. главу «Коррекция поведения гиперактивных детей»).

7. Проблемы со своими и чужими игрушками.

Для моральной поддержки лучше сразу предложить и дать малышу мягкую игрушку с собой в садик (но не самую любимую!), чтобы можно было взять её в кроватку во время сна, поиграть самому для успокоения.

Дети постарше несут игрушки в сад, уже чтобы похвастаться и сравнить. Это нормально, но не стоит поощрять. Хорошо позволять малышу брать с собой только те игрушки, которыми он готов делиться с другими. Дорогим сердцу или кошельку вещам в садике не место!

Не стоит поощрять раздаривание игрушек другим детям (это не щедрость, а равнодушное отношение к своей и чужой собственности). Лучше меняться игрушками на время.

8. Истерики.

Утренние истерики часто связаны с недостаточным временем на сборы. Увеличьте его, не собирайтесь в спешке, дайте возможность спокойно поесть, поиграть 15 минут. Показательные утренние истерики носят манипулятивный характер. Мама не должна злиться, обвинять и наказывать. Однако она должна дать понять, что не намерена поддаваться.

Что делать?

- 1) Научиться применять метод Тайм-аута (см. главу, посвященную этой теме).
- 2) Использовать помощь в утренних сборах и доставки в детский сад того члена семьи, с которым малыш ведет себя спокойнее: часто это папы, бабушки, дедушки, старшие дети (на маму ребенок всегда реагирует острее, с мамой сложнее расстаться!).
- 3) Объяснять ребёнку, что с ним происходит: «Ты расстроен, потому что не хочешь идти в детский сад и расставаться со мной. Но ты скоро успокоишься, и я тебе помогу. В детсад идти всё равно надо, но потом мы сможем погулять вместе» (или ещё что-то привлекательное и утешительное). После истерики хорошо бы «помириться» и не попрекать ребенка.
- 4) Можно применять игровую терапию:
 - она может проходить у психолога индивидуально или в группе (используется «модель» реальной группы в садике, но более безопасная).
 - дома со взрослым: играть в детский сад и проигрывать те ситуации, которые ребёнок описывает, предлагать разные способы поведения.

9. Конфликты с другими детьми.

Жизнь в детском саду — это личная жизнь самого ребёнка. Задача родителей: не мешать, но помочь искать решения проблем (проигрывать дома конфликтные ситуации, рассказывать сказки и выдуманные истории: «Жил-был мальчик, и вот однажды он...» — придумывать продолжение вместе с ребёнком).

Если требуется вмешательство взрослых (есть угроза жизни и здоровью ребенка: физического и/или психического), то необходимо говорить о проблеме с воспитателем и родителями, но не с ребёнком-зачинщиком, т.е. «решать вопросы» только на «взрослом уровне»! При необходимости можно и нужно подключать к работе специалистов (врачей, психологов) и администрацию учебного заведения.

10. Нет дневного сна.

Если ребёнок никак не спит в тихий час, стоит поговорить с воспитателем и попросить дать малышу в постель (когда остальные уснут) несколько книг/ «тихих» игрушек.

Если ребёнок не спит и мешает спать другим, проще вовсе не укладывать его спать, а тихонько оставить в группе.



Проблема «кнута и пряника» в воспитании

Наказание порождает страх! Отсюда видимость того, что наказание принесло желаемый эффект. После наказания у ребёнка можно заметить ответную реакцию: желание свести счёты с обидчиками (мама, папа, сестра ...) разными способами: дразнит, плохо учится, портит вещи, убегает из дома, забывает о домашних обязанностях. При этом ребёнок уже не думает о последствиях своего поведения, не извлекает для себя урока.

Наказывая, вы подменяете внутренний контроль ребенка за своим поведением необходимостью контроля со стороны. Ребёнок становится зависимым сейчас от взрослого, а потом станет зависимым от начальника, полиции, мужа/жены.

Побочные эффекты наказания:

- занижение чувства собственного достоинства,
- поведение, продиктованное чувством страха,
- чувство обиды на любимого человека,
- укрепление веры в действенность методов с позиции силы,
- недоверчивость и поэтому ложь, как способ ухода от наказания.

Лучшей заменой классического наказания будет **логическое следствие** проступка. Например, «Петя сломал машинку. Ай, как жалко, нет теперь у него машинки!» (и все! Новая машинка, естественно, сразу не покупается. «Сам себя наказал»). Или **условно логическое следствие**: «Если мы не позанимаемся по заданию логопеда, мы не сможем поехать к бабушке, потому что она спросит и расстроится!» (Т.е. следствие «притягивается» по смыслу к проступку, и ребенок предупреждается об этом заранее. «У тебя есть выбор»).

Подарки, как поощрения, неэффективны!

Они также создают зависимость поведения ребенка от внешних факторов и неизменно приводят к обратному результату. Дети начинают стремиться получить побольше подарков вместо того, чтобы приносить какую-то пользу другим или себе. Такие поощрения препятствуют развитию в ребёнке внутреннего чувства уверенности в себе и удовлетворения от личной инициативы.

Стоит сказать, что исключения из этих постулатов возможны. Особо тяжкий проступок или сверхуспех вполне могут быть одноразово «награждены». В силу исключительности события это запомнится на всю жизнь и станет хорошим уроком. Вот только почувствовать, когда это нужно сделать, может только родитель, который до этого имел высокую осознанность воспитания и тесную взаимосвязь с ребенком...

Что воспитывать в детях?

Важно научить ребёнка брать на себя всю ответственность за достижение положительных результатов своих действий. Это помогает детям осознавать правильность (или неправильность!) собственного выбора.

Если внутренний контроль за своим поведением становится для ребёнка главным, это способствует развитию чувства собственного достоинства и выработке правильной самооценки. Т.е. **главная задача истинного воспитания**: перевод внешнего способа контроля во внутренний (так называемый процесс интериоризации). Ребёнок должен принять внешние, сначала «чужие» правила и сделать их «личными», внутренними. А это может происходить только на положительном (или хотя-бы нейтральном!) эмоциональном фоне, т.е. не на фоне наказания и принуждения, а на фоне похвалы, одобрения, демонстрации правильного образца поведения.

Плохое поведение ребёнка — это всегда информация к размышлению, а не повод для немедленного реагирования по типу: «Ты плохой — за это будешь наказан». Дети ведут себя плохо, когда они ощущают своё бессилие и неуверенность в себе, а также, когда мы подавляем их собственное начало или даём почувствовать их «никудышность».

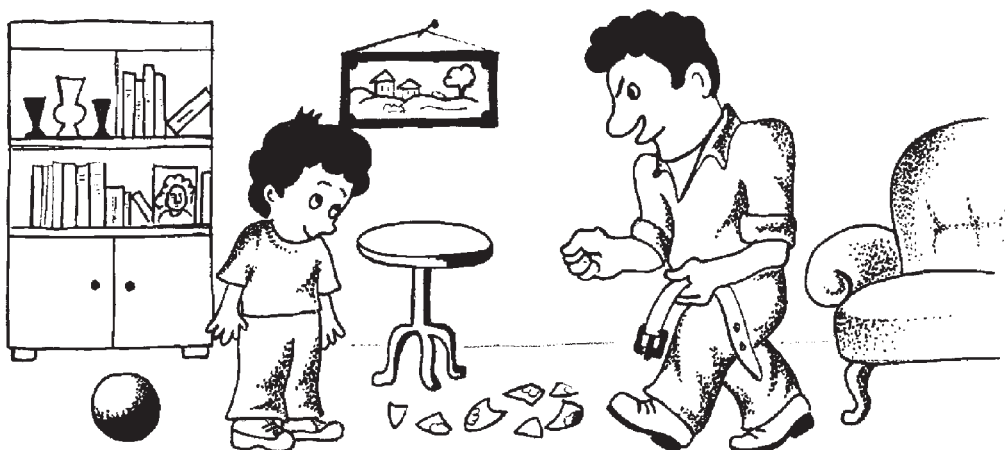
Нет смысла наказывать ребёнка, который и так чувствует неуверенность в своих силах.

Помните: дети вступают в этот мир, будучи в очень невыгодном положении. Во-первых, они гораздо меньше взрослых и полностью зависят от них, во-вторых, общество не замечает их истинных, нераскрытых способностей. И при этом дети ведут борьбу за равноправие! Задача родителей заключается в том, чтобы дать правильное направление беспомощным и зависимым детям, а также помочь им осознать, что они могут стать уверенными в себе и уметь действовать самостоятельно.

Достижение этой цели не зависит от наших добрых намерений. А зависит от того, как наш ребёнок воспринимает себя и окружающий мир, какой пример подают ему взрослые. **И о себе ребёнок узнаёт только из слов и отношения к нему близких.** Он такой, каким видят его окружающие.

Ребёнок всегда следит за реакцией родителей на своё поведение, чтобы знать, как вести себя дальше. Поэтому вот **примеры действий взрослых и выводов, которые дети делают из них:**

- грубое, несправедливое наказание — его ребёнок воспринимает, как сообщение «Ты плохой!».
- частые наказания — идёт снижение самооценки. Один вывод «Я плохой — ну и буду плохим», другой вывод «Чтобы стать хорошим, надо себя наказывать», отсюда — следствие: самоагрессия, неврозы.
- частая критика ошибок — негласное сообщение «Ты не можешь!». Отсюда вывод «Ну и не буду!».
- игнорирование — «Мне нет дела до тебя», «Ты не любим».
- телесные наказания — демонстрация силы и права сильного. Вывод «Можно и нужно бить».
- сочувствие «принятие» (НО не потакание!) эмоций и желаний ребёнка: «Я тебя люблю. Хочу помочь тебе стать лучше» — вывод «Со мной все в порядке».
- частые уступки и потакание желаниям ребёнка — «Я могу все получить, что хочу, стараться не надо».



Взаимодействие с ребёнком

1. Хвалить и ругать не самого ребёнка, а его поступки, результат деятельности: «Мне очень понравилось, как ты вёл себя в гостях», «Плохо, что ударил брата!».
2. Спрашивать мнение ребёнка и давать ему возможность выбора. Это повышает его самооценку.
3. Кушать вместе с ребёнком, а не кормить его одного специальной едой за специальным столиком (по возможности).
4. Постараться не реагировать бурно на нежелательные поступки ребёнка. Сильная эмоциональная реакция родителей может вызвать их повторение или закрепление. Когда произошло что-то плохое, лучше давать реакцию на произошедшее коротко «словами» в повествовательном стиле и делать ПОЗИТИВНЫЙ вывод («Д-а-а-а, как плохо получилось: Ваня ударил маму. Когда ты недоволен, можно сказать об этом, топнуть или даже крикнуть, но бить нельзя! В следующий раз у тебя получится!»), а не эмоционально ругаться и «воспитывать». При необходимости постараться не дать ребёнку физической возможности совершить что-то плохое (убрать палку, перехватить руку), высказать своё мнение по поводу случившегося: «Мне больно, обидно, неприятно» и после этого — дистанцироваться от ребёнка (таким образом подать сигнал «Я не буду и не хочу общаться сейчас в таких условиях»).
5. Запреты свести к минимуму. Необходимые запреты по поводу жизни и здоровья обосновать, объяснить ребёнку. То, что невозможно объяснить ребёнку в силу возраста (ценность вазы, опасность электрического тока и т.п.), надо просто удалить из поля деятельности ребёнка (убрать, вставить заглушки и т.п.)
6. С малышами до 3 лет стараться не употреблять слово «нельзя» в качестве запрета. Они это слово понимают слишком буквально, и, проделывая то, что нельзя, как-бы показывают: «Можно! Я могу! Ты, мама, ошибалась!» Продуктивнее использовать слова-предупреждения: «Стоп! Ай-яй! Но-но!» и др. С более старшими детьми разумнее использовать выражения:

- «Это опасно! Нет! Так делать плохо!». И после запрета ВСЕГДА стоит предложить альтернативу («Давай лучше...!») или показать правильный вариант действий («Лучше насыпать песок вот так!»)
7. Стараться избегать в своей речи инструкций с частицей «НЕ» — малыш её просто не слышит, а ребёнок постарше не всегда воспринимает («не бегай, не плачь, не упади» и т.д.) и поэтому часто понимает как инструкцию: «бегай, плачь, упади». Лучше сказать о том, что НАДО делать: «Давай помедленнее», «Осторожно, там яма!», «Успокойся».
 8. Новые игрушки обязательно обыгрывать вместе с ребёнком.
 9. Если ребёнок игнорирует Вашу просьбу или вопрос, не повторяйте это много раз, а постарайтесь сформулировать это по-другому, усиливая эмоциональное воздействие: «Подойди ко мне. — Где ты? Покажись! — Я хочу тебя увидеть!» и т.п. или добиться зрительного контакта, постучав по плечу (если малыш Вас не видит, то вполне может и не слышать!..).
 10. Не стоит всегда настаивать на исполнении своих требований. Ребёнок тоже имеет право сказать: «Нет. Я не хочу. Я не буду.» Так приобретается полезный для жизни навык говорить «нет». К тому же, в ответ на приказной стиль поведения родителей могут обостряться проявления негативизма и агрессивности у детей.
 11. Не надо требовать исполнения просьб сразу же. Ребёнку нужно дать время закончить дело, довести его до логического конца, подготовиться к смене деятельности. Рекомендуются предупредить (хорошо сделать это поэтапно) ребёнка и обговорить время: «Скоро мы идем домой. — Осталось немного времени погулять. — Еще разок скатываешься с горки, и домой!».
 12. Полезно учить ребёнка договариваться в конфликтных ситуациях, находить приемлемые для всех варианты. Здесь взрослый вполне может пойти на какие-то небольшие уступки (по времени, помощь, сначала что-то интересное и т.д.) для того, чтобы добиться главного: «Давай так договоримся. Ты ещё немного играешь (завести таймер), а потом быстро убираешься в комнате. Если нужна моя помощь — скажи».

13. В ответ на агрессию ребёнка нельзя давать агрессивной реакции. Агрессивное поведение родителей (крики, строгие запреты, шлепки) служит примером для подражания ребёнку и подтверждением приемлемости такого поведения.

Помните, что:

Для маленького ребёнка родители всегда имеют непререкаемый авторитет, который не требует доказательств. Начиная с 3-летнего возраста этот авторитет уже нужно чем-то подкреплять: всегда выполнять данные обещания, быть интересным в игре и общении, уметь отвечать на детские вопросы и т.д.

Самое важное, что нужно ребёнку от близких — это внимание. Ребёнок готов пойти на всё, чтобы его добиться. Любое проявление внимания, даже в виде наказания, для ребёнка лучше, чем невнимание.

14. Если у ребёнка появились «дурные» привычки (сосать палец, грызть ногти, ковырять в носу), не стоит его ругать и активно отучать от этого. Лучше будет задуматься о причинах их возникновения и попробовать уже воздействовать на них (повышенная тревожность, чужой пример, нехватка эмоциональных контактов с мамой и т.д.) В этом может помочь психолог, психиатр.

При любых проблемах поведения разумнее всего сначала подумать, почему они возникли, и работать уже с причинами, а не с их последствиями. Часто «плохое поведение» ребёнка — это своеобразный сигнал о помощи, обращённый к близким людям. Наказания в этих случаях только обостряют истинные проблемы детей.

Основные приёмы эффективного общения

Метод активного слушания: его можно начинать активно применять при достаточном уровне развития речи самих детей, т.е. с 2–3 лет.

1. Установите зрительный контакт с ребёнком: повернитесь к нему, наклонитесь при необходимости, чтобы глаза находились на **ОДНОМ** уровне.
2. Не задавайте вопросы, а выдавайте ответную речевую реакцию в виде ответов в утвердительной форме («Дурацкое задание! Не буду его делать! — Вижу, тебе задание не понравилось.»)
3. «Держите паузу» — пауза помогает ребёнку разобраться с чувствами.
4. Обозначьте чувство/эмоции ребёнка («Тебе неприятно, когда задание сложно написано.»)
5. Дайте возможность ребёнку при необходимости самому точнее сказать о своих переживаниях.

Результаты применения активного слушания:

1. Исчезает или значительно ослабевает отрицательное переживание ребенка (НО: с демонстративными детьми разделенные эмоции сначала усиливаются и только после этого ослабевают!)
2. Ребенок, убедившись в готовности взрослого слушать и не критиковать, начинает рассказывать о себе больше, при этом иногда выявляются глубинные причины и чувства.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.
4. Сам взрослый, применяя этот метод общения, становится более чувствительным к нуждам и горестям детей, требования к поведению становятся более адекватными возрасту и характеру ребёнка.
5. С помощью слов взрослого ребенок начинает понимать и осознавать свои чувства и эмоции.
6. На примере слов взрослого ребенок учится проговаривать свои чувства и эмоции, что является высшим уровнем переработки эмоциональной информации на уровне высших психических функций: речи и мышления (в противовес простому эмоциональному импульсивному реагированию).

Метод создания Я-сообщений:

Назначение этого метода в том, что надо донести свои чувства до ребенка так, чтобы:

- он понял;
- взрослый смог выразить свои эмоции;
- ребёнок не был обижен, унижен или ущемлен.

Правило: Когда вы говорите о своих чувствах, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЁМ переживании, а не о ребенке, не о его поведении. Предложения должны содержать личные местоимения **я, мне, меня** («Я не могу пройти!») и не должны содержать местоимений **ты, тебя, тебе** («Ты мне мешаешь!») Удобно использовать безличные предложения, неопределенные местоимения и обобщающие слова, чтобы не переходить «на личности». Например, вместо «Меня раздражает **твое** хныканье!» используйте «Меня раздражает, когда дети хнычут!».

Результаты применения Я-сообщений:

1. Они позволяют выразить свои негативные чувства в необходимой форме, а не подавлять гнев или раздражение и не провоцировать ребенка на защитную негативистическую реакцию.
2. Такой способ высказываний дает ребенку возможность лучше понять взрослого.
3. При искреннем и открытом выражении чувств со стороны взрослого дети тоже становятся более открыты, появляется доверительность и близость в отношениях.
4. При высказывании своих чувств без приказа и критики взрослый дает право и возможность ребенку самому принять решение, которое часто учитывает желания и переживания взрослого.

Метод тайм-аута при «истериках»

Когда ребёнок испытывает бурные отрицательные эмоции, наказывать, уговаривать, объяснять что-нибудь, т.е. «воспитывать», его бесполезно! Единственная решаемая задача в эту минуту — успокоить. А уже потом можно проводить «разбор полетов»...

Проговорив методом «активного слушания» или комментирования проблему ребёнка («Ваня очень сильно расстроился из-за машинки. Очень сильно переживает, плачет.»), даём ему позитивную установку «что делать?» («Ну-ну, Ване надо успокоиться. Тихе-тише. Сначала успокоимся, потом решим, что делать... Я жду...») Лишних слов и эмоций, подзаряжающих негативный эмоциональный настой, выдавать нельзя. Взрослый контролирует именно СВОИ эмоции, а не эмоции ребёнка, поскольку их контролировать невозможно, можно только пытаться влиять на них.

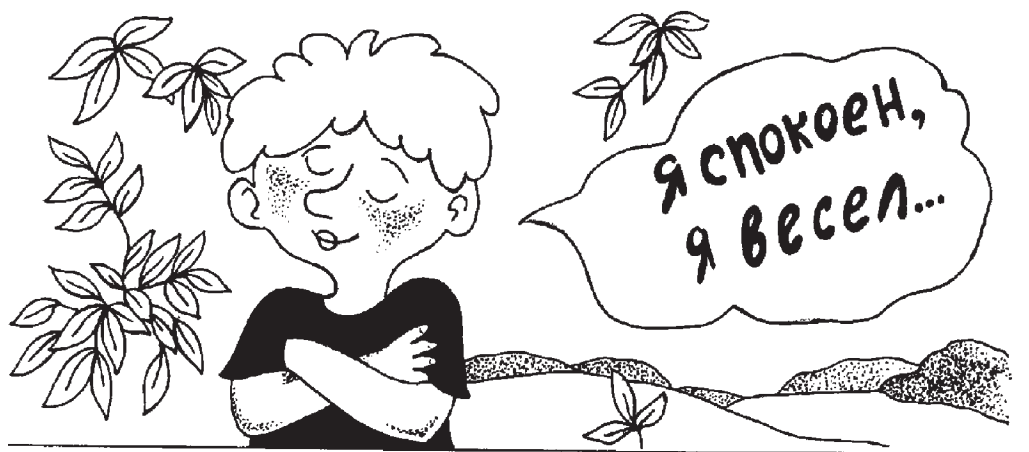
После этого можно оставить ребёнка одного на этом же месте или отвести в другую комнату, лишив зрительного контакта со взрослым: «нет зрителей — есть возможность быстрее успокоиться». И ждать, когда ребёнок перестанет кричать и/или плакать, потом подойти, сказав: «Хорошо, Ваня успокоился.» Если проблема требует дальнейшего решения, разбираете её (предлагаете варианты выхода из положения.., проговариваете, «что хорошо, а что плохо» или «как надо в следующий раз».., извиняетесь... и т.д.), если нет — «тема закрывается» и продолжается обычное общение.

Если ребёнок бежит за вами, цепляется, или из комнаты раздаются крики: «Мама!», то это может значить, что сам ребенок успокоиться не в состоянии, ему нужна помощь. Тогда со словами «хорошо, я помогу тебе успокоиться» садитесь рядом, берёте на ручки и, покачивая, (НЕ ЖАЛЕЯ И НЕ ЛАСКАЯ!), приговариваете «тише-тише, успокаиваемся...»

Если ребёнок кричит, цепляется, вы хотите ему помочь, а он при этом дерётся, это значит, что эмоциональный заряд настолько велик, что ребёнок пока не в состоянии ни успокоиться, ни принять вашу помощь. Тогда дайте ему время «прокричаться» с той же инструкцией: «Тихе, надо успокоиться. Успокойся. Я жду».

Во время продолжительного крика нужно подавать ребёнку «сигналы», что вы о нём не забыли, держите ситуацию под контролем: «Ай-яй-яй, громко кричит мальчик, ай-яй-яй, сильно расстроился. Я жду, когда ты успокоишься. Тихе-тише...»

Метод тайм-аута можно использовать в **воспитательных целях** с детьми 4–6 лет, когда ребенок «что-то натворил». Тогда можно взять его за руку, отвести в комнату и оставить, сказав примерно следующее: «Это безобразие: сломать чужую машинку! Посиди и подумай: хорошо это? И что теперь делать?» Время дается примерно в соответствии с возрастом: сколько лет — столько минут. По истечении времени (ребенок уже должен быть в достаточно спокойном состоянии) взрослый приходит и беседует с ребенком: делает выводы, принимает извинения, обсуждает варианты решения проблемы или возмещения потерь.



Дети школьного возраста

Это время жизни детей делится на этапы:

- 1) 7 лет — **третий кризис возраста**. Ребенок начинает совсем новую жизнь! С новой ответственностью, новыми нагрузками, новыми обязанностями, новыми приоритетами и авторитетами. Для этого нужны новые навыки, которые активно и иногда небеспроблемно нарабатываются.

Ответственность? Значит, более эмоциональные дети дают эмоциональные реакции: крик, плач «Не могу, не буду!» Более ранимые и послушные дети проявляют повышенную тревожность, иногда вплоть до невротических реакций или психо-соматических заболеваний (грызение ногтей, усиленное моргание, частые болезни). Более возбудимые дети переутомляются и вечером становятся неуправляемыми, постоянно двигаются, раскачиваются на стуле, ссорятся с братьями\сестрами.

Новые нагрузки требуют уже хорошо сформированных учебных навыков. Это в Советское время учили «с нуля» и очень постепенно. Сейчас уже в 1 классе проверяют технику чтения на скорость и качество. Успевают не все... И дело не в интеллектуальных способностях, а в индивидуальных темпах созревания. Вывод: родители максимально помогают детям в 1 классе: «Всё вместе!» — и относятся очень «лояльно» к неудачам, постоянно подбадривая «первоклашку», делая небольшие перерывы на отдых (хорошо вспомнить малыша, который учится ходить, а взрослые его ТОЛЬКО поддерживают!).

Приоритетом становится учебная деятельность и её успешность. Дети к сверстникам относятся соответственно их оценкам в школе... Поиграть еще хочется, но не вместо уроков! Если это не так, то учебную мотивацию надо подтягивать...

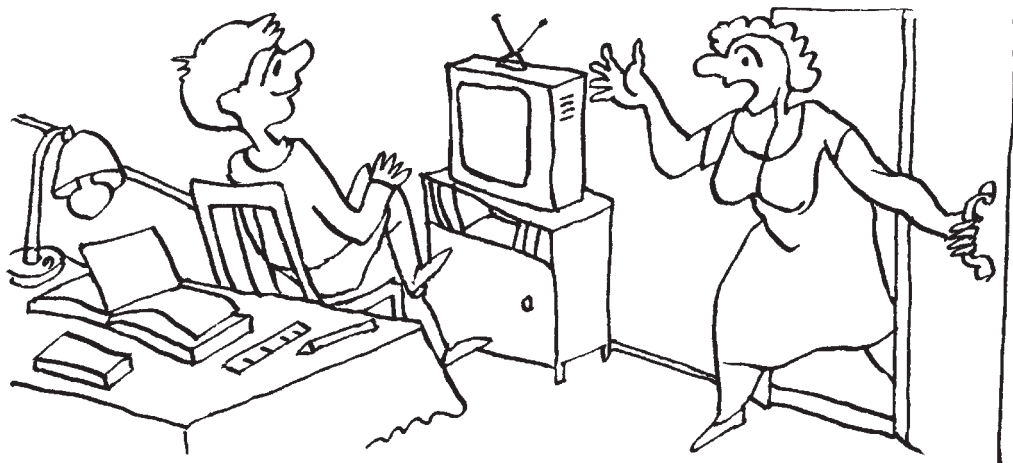
А главным авторитетом, извините, родители, становится учитель. Нельзя перечить требованиям учителя и школы! Если есть противоречия, то желательно их разрешать с учителем мирно, согласовывать свои действия: «Можно цифру 8 мы будем писать не из верхней точки, а из середины, чтобы не запутаться?»

- 2) 7,5–10–11 лет — **младший школьный возраст** (1–4 классы, начальная школа). Это, с одной стороны, активная учебная деятельность, а с другой — активный поиск своего места в детском коллективе. Именно сейчас часто идет выбор «роли», которая будет у ребенка, потом у взрослого: отличница, умница и красавица, скромная подружка, клоун, хулиган, спортсмен и т.п.

Начальная школа — это период становления и закрепления навыков самостоятельной учебной деятельности. Ребенок не может и не должен все делать хорошо и сам! (за очень редкими исключениями). Этот навык развивается во времени от совместной работы в 1 классе до полной (желательной) самостоятельности в 7\8 классе (с ненавязчивым контролем за успеваемостью родителей). Во 2 классе некоторые задания ребенок выполняет самостоятельно, а взрослый проверяет. В 3–4 классе процент самостоятельного выполнения увеличивается за счет «легких» заданий.

- 3) 11–12–13 лет — **средний школьный возраст «тинейджерства»**. Школьная учебная деятельность постепенно отходит на второй план (если формирование было хорошее, то без проблем), на первый план выходят взаимоотношения со сверстниками и собственные увлечения детей. Кто-то начинает подолгу общаться в соцсетях, кто-то занимает большую часть времени спортом, студиями или другими дополнительными занятиями. Задача взрослых: помочь в развитии, не упустив главного (учебы).

- 4) 12–14(15) лет — **первый период подросткового кризиса: негативистический**. Задача подростка — сепарироваться от родных, чтобы потом приобрести полную самостоятельность, определить «внешние границы дозволенного». Делает он это тоже с «некоторым» перебором, как в свое время в 3 года, отрицая почти все, что было наработано в семье, провоцируя на эмоциональный ответ, пробуя запрещенные вещи. Это сложно пережить, но при всех ссорах и «разборках» важно помнить (или потом напоминать себе и ребенку) о любви, которая ЕСТЬ. И все равно устанавливая и поддерживая «рамки дозволенного».



5) 14–16(17,18) лет — **второй период подросткового кризиса: позитивный**. Здесь подросток определяет для себя «внутренние границы», кого и насколько близко можно пустить к себе. Период влюбленностей и расставаний с одной стороны, период активного самопредъявления (школе, дома, на сцене, в соцсетях) — с другой. От родителей ребенок может принять сочувствие, неназойливые советы, но твердое неприятие асоциальных форм самопозиционирования (чрезмерные! тату, пирсинг, фото «ню» и т.д. — новая эстетика тут ни при чем, дело в количестве и качестве, на которые взрослые выделяют или не выделяют деньги...) будет давать подростку чувство уверенности в любви и внимании несмотря на возможное активное внешнее сопротивление.



Как добиться послушания

Все эти приемы помогают взаимодействовать с детьми и не оставляют места для плохих чувств.

Это даёт хороший результат, но не 100% послушания! Дети — не роботы! Все это положит конец раздорам и раздражению, поддержит самооценку детей, создаст положительную эмоциональную атмосферу, побуждающую детей к взаимодействию в заботе о себе и о родителях, а самим родителям даст уверенность в своих действиях и силах.

Соотносите обязательно эти способы с Вашим настроением (что в данной ситуации больше подходит?), возрастом и характером ребенка.

Сначала настраиваемся на взаимодействие:

1. Описывайте, что Вы видите, или описывайте проблему («Игрушки должны лежать на месте.»)
2. Предоставляйте информацию («На стенах рисовать плохо. Рисовать надо на бумаге.») НО: воздержитесь давать информацию, о которой ребёнок уже знает (он может подумать, что Вы считаете его глупым или язвите).
3. Говорите о своих чувствах («Я не люблю, когда меня толкают.»)
4. Пишите записки (На телевизоре: «Прежде, чем включить это, ПОДУМАЙ, сделал ли ты уроки?»)
5. Скажите о ситуации с юмором или в виде игры («Твои ботинки кричат снизу: «Поставь нас на место!»)

Продуктивная альтернатива наказанию

1. Обратите внимание ребёнка на то, как он может принести пользу (скажите, что НАДО делать, а не то, чего не надо: «Выбери три лимона,» — вместо: «Не бегай по магазину!»).
2. Чётко выразите неодобрение (не делая нападок на самого ребёнка и его характер, в безличной форме: «Мне это не нравится! Покупателям мешают дети, которые бегают по магазину!»).
3. Сформулируйте свои ожидания («Я надеюсь, мой сын будет спокойно ходить по магазину»).
4. Покажите ребёнку, как заглаживать свою вину, вместо ругани или наказания («Теперь нужна тряпка, чтобы вытереть пол»).

5. Предоставьте ему выбор («Бегать нельзя. Ты можешь взять тележку или сидеть в ней».)
6. Предпримите действия после предупреждения («Не сможешь ходить спокойно, будешь сидеть в коляске».)
7. Позвольте ребёнку ощутить последствия его плохого поведения («Ты вчера бегал в магазине. Сегодня я иду одна.»)
8. Для быстрого прекращения негативного поведения попробуйте **метод «1–2–3»**: начинайте медленно считать (без лишних слов и эмоций!), если ребенок не прекращает вести себя плохо, то без эмоций и долгих объяснений\уверещаний, взрослый делает то, что считает нужным: «Тогда действую я...» (метод тайм-аута, «Тогда отдай мне игрушку» и т.п.) Такой «счет» дает время ребенку для целенаправленного переключения своего поведения, показывает неотвратимость наступления последствий и ,в то же время, дает ребенку свободу выбора для регуляции своих действий.
9. Для прекращения плохого поведения и переключения с негативных эмоций на позитивные попробуйте **метод «Выплюни вреднюшку!»** Маленькая история: «В детей забираются вреднюшки. Они мешают хорошо себя вести. Боятся вреднюшки смеха и радости.» Поэтому, чтобы «убрать вреднюшку, её надо выплюнуть, но сама она так просто не уходит — сопротивляется!» Надо смеяться, а для этого можно щекотать/смешить ребенка, «пока вреднюшка не уйдет». Так что взрослый щекочет ребенка с инструкцией: «Выплюни вреднюшку!» — до тех пор, пока не «плюнет» и не переключится (есть книга Леонида Калинина «Вреднюшки»).

Если альтернатива наказанию не работает, значит это более СЛОЖНАЯ ПРОБЛЕМА.

Шаги для решения сложной проблемы (применимо для детей от 5–6 лет):

- Шаг 1. Вступление: обозначение проблемы и предложение разрешить ее **вместе** (необходимо хотя бы формальное согласие ребёнка. Если этого нет, то нужно дождаться подходящего момента).
- Шаг 2. Поговорите о чувствах и потребностях ребёнка (используя метод «активного слушания»).
- Шаг 3. Поговорите о своих чувствах и потребностях (используя метод «я-сообщений»).
- Шаг 4. Обсудите проблему вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих. Ключевая фраза для включения в активную работу над проблемой «Что же **НАМ** делать?!» Можно предлагать любые варианты и ребёнку, и взрослому.
- Шаг 5. Запишите (проговорите) все свои идеи по порядку.
- Шаг 6. Решите, какие варианты вам нравятся, какие — нет, и какие вы хотите воплотить в жизнь.
- Шаг 7. Уточните способы и время выполнения выбранного решения.



Как развивать самостоятельность

1. Позвольте детям делать выбор («Ты хочешь надеть серые брюки или синие?»).
2. Показывайте уважение к усилиям ребёнка, не торопитесь помогать (пытается завязать шнурки: «Завязывание шнурков требует сложной работы пальцев. Вижу, ты очень стараешься! Показать тебе ещё раз?») На помощь лучше приходить или по просьбе ребенка, или после вопроса: «Тебе надо помочь?»
3. Не задавайте слишком много вопросов (сын вернулся из лагеря: «Ты выглядишь повзрослевшим и отдохнувшим!»).
4. Не спешите отвечать на вопросы: перефразируйте вопрос и задайте его самому ребёнку или предложите подумать вместе («Почему бабушка так часто приезжает к нам? — Ты удивляешься, что бабушка приезжает? Давай подумаем: зачем родной человек может приезжать к детям и внукам?»).
5. Предложите ребёнку искать источники информации вне дома («Я хочу съесть все конфеты! — Завтра мы будем у стоматолога и спросим, сколько конфет можно есть.»)
6. Не лишайте ребёнка надежды («Я хочу стать актрисой! — Значит, ты подумываешь о карьере актрисы?»)

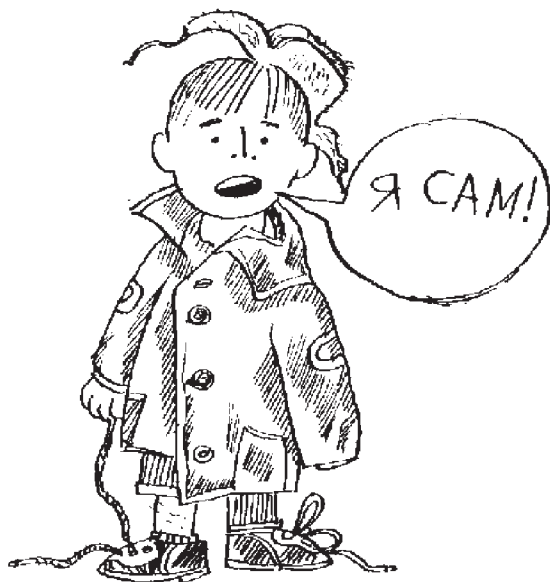
Дополнительные способы поощрить самостоятельность:

1. Позвольте детям владеть своим собственным телом (воздержитесь от поправления чёлки, поправления воротничка, не запрещайте бегать/прыгать и т.п.)
2. Не вмешивайтесь в детали жизни детей, особенно в виде критики и указаний («Сиди прямо, когда делаешь уроки... Застегни манжеты. Это выглядит неряшливо...» и т.п.)
3. Не обсуждайте ребёнка в его присутствии, даже если он ещё маленький («Не обращайтесь на него внимание. Он пока стесняется.» То же самое можно сделать незаметно или заранее).
4. Позвольте ребёнку самому ответить («Лизе нравится ходить в детский сад? — Лиза может сама сказать. Она одна знает.»)

5. Проявите уважение к окончательной «готовности» ребёнка (дочка хочет принять ванну как «большая» — «В ближайшие дни примешь ванну, как мама или папа.»)
6. Остерегайтесь слишком часто говорить «нет».

Альтернатива слову «нет»

1. Предоставьте информацию (исключите «нет»: «Я пойду к Вике поиграть? — Через пять минут будем ужинать.»)
2. Признайте чувства («Я не хочу идти домой! (из зоопарка) — Сложно уходить оттуда, где так интересно.»)
3. Опишите проблему («Мама, давай поиграем! — С удовольствием бы поиграла. Только мне надо сначала приготовить обед.»)
4. Там, где возможно, замените «нет» на «да» («Мы пойдём гулять на площадку? — Да, сразу после завтрака.»)
5. Дайте себе время подумать («Я могу остаться с ночёвкой у Даши? — Дай подумать.»)



Как изменить поведение ребёнка

Ребенок ведет себя так, как о нем думают окружающие. Для изменения поведения ребенка надо освободить его от разыгрывания старой роли (хулигана, упрямца, растеряхи и т.п.). Сделайте это внешне и внутренне (перестаньте о нём так думать!) Это сложная внутренняя работа прежде всего именно взрослого, с которой все должно начинаться.

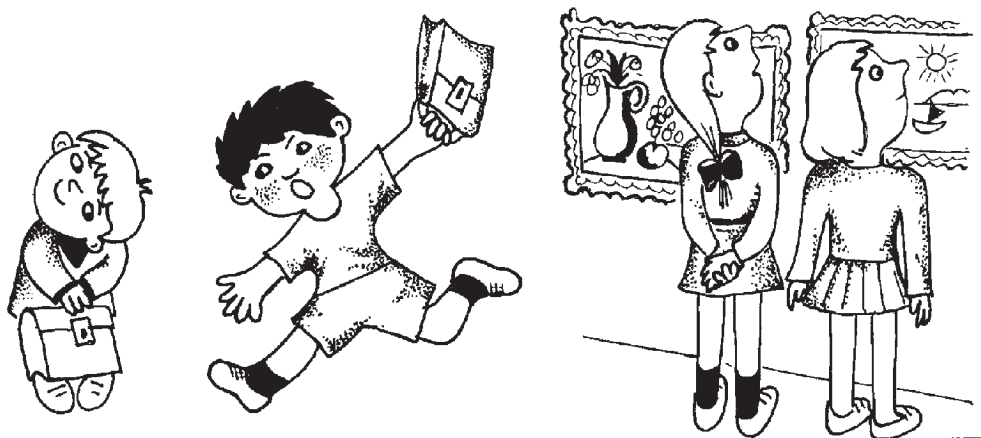
План психологической работы взрослого: поиск ответов на вопросы:

1. Какую роль играет мой ребенок дома, в школе, с друзьями, с родными? Назовите ее.
2. Что положительного есть в этой роли? (например, веселье и задор у хулигана, воображение у обманщика).
3. Чего я хочу? Как ребенок должен воспринимать себя? (например, быть ответственным, научиться прогнозировать результат своих действий, уметь отвечать за свои поступки, делать из них правильные выводы, быть спокойнее и т.п.).

После этой внутренней работы в спокойном состоянии, не торопясь, обдумайте **план освобождения от старой роли и выработке новых умений:**

1. Полностью исключите из своего лексикона слова-бирки: хулиган, неряха, тупой и т.п.
2. Полностью исключите из своей речи фразы-предсказания и фразы-диагнозы: «Ты никогда не сможешь ... Ты всегда такой ... Опять ты ...» и т.п.
3. Ищите возможности показать ребёнку его новый образ (забывчивая: «Твоя голова занята разными мыслями, но ты не забыла проверить перчатки, нашла их. Для этого нужна ответственность!»)
4. Поставьте ребёнка в ситуацию, в которой он иначе взглянет на себя (жадная: «Аня, поделись, пожалуйста, конфетами с другими так, чтобы каждому досталось поровну.»)
5. Пусть дети «нечаянно» услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное (неряха: «Мама, представляешь, Никита заправил свою постель покрывалом. Стало очень красиво!»)

6. Ведите себя так, как хотите, чтобы вёл себя ваш ребёнок в провоцирующих ситуациях (неорганизованный: «Так, не могу найти визитки. Куда же я их положила? В следующий раз положу их только вот сюда, чтобы и помнить, и удобно брать!»)
7. Храните в памяти особенные моменты, связанные с вашим ребёнком (растеряха: «Да, сейчас не можешь найти эту ручку. При этом я помню, как на прошлой неделе, ты потеряла тетрадку, подумала, вспомнила, где с ней была, и нашла! Вот это хороший подход к пропажам!»)
8. Если ребёнок ведёт себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ваши ожидания (разрушитель: «Мне надоело видеть, как ты наступаешь на конструктор и гнёшь его! Я надеюсь, ты положишь его в коробку. А после ужина я смогу поиграть с тобой и построить что-то из этого конструктора».)



Коррекция проблемного поведения детей разного возраста

Заикание у детей

Не всем детям легко дается овладение речью. Некоторые из них испытывают трудности при попытке из звуков составить слово. Они повторяют или растягивают первый звук во многих словах. Повторения и растягивания звуков, слогов и слов называются нарушением плавности и слитности речи. Нарушение плавности и слитности речи может сопровождаться скованностью мышц, изменением высоты и громкости голоса, испуганным выражением лица.

Часто появляющееся нарушение плавности речи, сопровождающееся судорожной готовностью, называется заиканием. В основе этого явления лежит, прежде всего, врождённая склонность ребёнка к проявлению каких-либо невротических реакций. В данном случае эта склонность проявилась в виде запинок в речи, а могла быть в виде других навязчивостей: тиков, «дурных» привычек.

Почему заикание усиливается?

Появлению запинок часто способствуют разные негативные невротизирующие факторы (испуг, стресс, нагрузка). И если этот фактор сохраняется и/или усиливается, то практически неизбежно усиление заикания.

Некоторые специалисты считают, что заикание усиливается еще вследствие того, что дети избегают произносить звуки, которые ранее были раскритикованы слушателями. То есть: любое привлечение внимания ребёнка к проблеме и критика со стороны могут усиливать степень и частоту запинок.

Считается также, что заикание развивается, если ребенка заставляют говорить быстрее, отвечать быстрее, говорить более правильно. При этом не обязательно давление должно исходить от слушателя. Некоторые дети очень чувствительны и накладывают ограничения сами на себя. Такие дети говорят, захлебываясь, несмотря на самое доброжелательное окружение.

Также у некоторых детей могут быть незрелые речевые и артикуляционные механизмы. Возможно, что заикание усиливается вследствие комбинации причин, исходящих от ситуации, от слушателя и от самого заикающегося.

Как именно родители могут уменьшить давление на ребенка?

Стремится ли ваш ребенок говорить в таком же быстром темпе, что и вы? Как быстро вы мыслите и говорите? Возможно, вашему ребенку трудно угнаться за вами. Из страха не успеть ребенок спешит поучаствовать в беседе.

Вы можете помочь заикающемуся ребенку более расслабленно относиться к речи. Хорошо, если родители сами начинают разговаривать медленно и непринужденно. Постепенно, подражая взрослым, ребенок усваивает образец плавной речи.

Помощь заикающемуся ребенку

- После того, как ваш ребенок закончил фразу, сделайте небольшую паузу, давая, таким образом, для него передышку. Сделайте также небольшую паузу перед тем, как прокомментировать то, что сказал ребенок. Если он захочет сказать что-то еще, то может сделать это без спешки.
- Не перебивайте ребенка, пока он не закончит фразу. Не заканчивайте фразу за ребенка, если вдруг он начал заикаться. Если часто перебивать речь ребенка, он начнет еще больше спешить и нервничать, чтобы успеть все сказать.
- Заведите новые правила ведения беседы в семье: говорить по очереди. Дайте возможность высказаться каждому, не перебивайте друг друга.

- Выделите время, которое вы посвятите исключительно ребенку. Во время этого взаимодействия наедине нужно разговаривать с ним более медленно и певуче. Надо помнить: ребенку очень важно получать неразделенное родительское внимание!
- Родители могут планировать беседу с ребенком с учетом детского уровня развития речи. Можно почитать книжку и задать вопросы по картинкам, которые требуют короткого, простого, предсказуемого ответа. Также многим детям легче обсуждать то, что происходит в настоящем, чем касаться вопросов прошлого и будущего.
- Не критикуйте ребенка! Фразы: «Прекрати. Подожди. Подумай сначала о том, что ты хочешь сказать», - не только не помогают, а, наоборот, только усиливают заикание. Ребенок напрягается, чтобы не заикаться, а дополнительное напряжение только способствует развитию заикания. Критические замечания, даже сказанные с самыми лучшими намерениями, только ухудшают ситуацию.
- Избегайте ситуаций, в которых ребенок испытывает давление. Некоторые дети начинают сильнее заикаться, если им задают много вопросов или просят что-то рассказать: «Расскажи папе, что мы сегодня делали».
- Есть некоторые приёмы сказать сложное слово или фразу: повторить, сказать хором или пропеть. Пользуйтесь ими в соответствии с ситуацией, с вашими предпочтениями и потребностями ребёнка.
- Можно во время беседы задавать определённый ритм беседе, размеренно в такт вашей певучей речи поглаживая ребёнка по руке, голове, спине и т.п.
- Хорошо похвалить ребёнка, когда он старался подстроиться под более медленный ритм речи и говорил плавно. Подчёркиваем само старание и результат: «Вижу, ты старался говорить плавно. Эту фразу сказал очень хорошо!»

Как уменьшить риск появления заикания

Есть ли риск возникновения заикания у ребёнка?

Если ребенок колеблется, повторяет или запинается перед произношением слова или фразы, есть все основания волноваться: есть ли риск возникновения заикания. Неплавная речь в возрасте от двух до семи лет является вариантом нормы. Овладение пониманием и использованием речи — процесс длительный и сложный. Многие дети понимают речь до того, как могут выразить свою мысль в словесной форме. Неуверенность и повторения являются физиологическими особенностями развития речи раннего и дошкольного возраста. Но если они встречаются слишком часто и связаны с напряжением, судорогами или избегающим поведением, то могут указывать на начинающееся заикание. Риск запинок велик, если у кровных родственников были случаи заикания или других видов неврозов.

Следующие признаки указывают на начальную стадию заикания.

- Часто встречающиеся повторы слов.
- Удлиненные звуки.
- Избегание ситуации общения, фраза: «Я не могу этого сказать».
- Расстроенный вид.
- Напряженный вид мышц лица и шеи.
- Речь с неожиданными подъемами громкости голоса.

Профилактика возникновения речевых запинок:

Изменения, которые можно использовать для этого, касаются манеры говорить взрослых, режима дня и создания обстановки, позитивно влияющей на ребенка.

1. **Говорить медленно и плавно.** Хорошо разговаривать таким образом, чтобы способствовать более плавной речи у ребенка. Лучше не просить его говорить медленнее, а самим задавать медленный темп беседы, расслабленный и легкий. Речь должна течь плавно, равномерно и ритмично, как у психотерапевта на сеансе.
2. **Делать паузы в своей речи,** особенно в тот момент, когда ребенок уже сказал фразу, а взрослый еще нет. Это дает возможность ребенку сказать что-то еще, а взрослому — время обдумать, что именно хочет ска-

зять ребенок. Не стоит чувствовать себя обязанным что-либо говорить только потому, что стоит тишина. Надо, чтобы ребенок понял, что он может говорить столько времени, сколько это необходимо. **НО:** в такие моменты должен быть обязательный зрительный или телесный контакт с ребенком!

3. **Задавать меньше вопросов**, использовать меньше команд. Вопросы и команды оказывают давление на ребенка, он чувствует ограничение во времени для ответа. Комментарии и описание того, что вы сейчас делаете или будете делать вместе с ребенком, может значительно уменьшить такое давление нехваткой времени. К тому же некоторые директивы и команды могут быть осуждающими или содержать критические замечания. Лучше фразы и комментарии начинать со слов: «Давай...», «Как насчет...», «Что ты думаешь?» Можно даже повторить то, что сейчас сказал ребенок, чтобы дать ему понять, что вы его внимательно слушали. Основная цель — уменьшить количество вопросов, приказаний, команд и использовать в своей речи более позитивную принимающую форму комментариев и утверждений.

Можно многое сделать, чтобы речь ребенка стала плавной в беседе:

Внимательно выслушайте и дайте ребенку почувствовать: то, что он говорит — самая важная вещь в данный момент. Не перебивайте. Позволяйте ребенку начинать беседу и выбирать тему для разговора. Делайте уместные комментарии по теме, которую затронул ребенок. Постарайтесь не контролировать беседу постоянно. Установите хороший контакт глазами. Если отводить взгляд в то время, как ребенок начал заикаться, то ему будет идти сигнал, что собеседник испытывает дискомфорт. Позвольте ребенку закончить фразу, даже если для этого придется довольно долго ждать. **Если спрашиваете**, помните, что на конкретные вопросы отвечать намного легче, чем на общие вопросы. Используйте эту особенность в беседе с ребенком для того, чтобы немного помочь с высказываем.

Признавайте, что речь бывает трудной. Иногда ребенку настолько трудно произнести какое-либо слово, что он может закричать: «Я не могу этого сказать! Никак не по-

лучается!». Можно продемонстрировать принимающее отношение к ребенку следующими фразами: «Это было трудно произнести. Это сложное слово». Произносите такие фразы, только когда ребенок сильно расстроен, напуган или находится в состоянии стресса. В других случаях неплавной речи у ребенка поддерживайте контакт глазами и ждите окончания его фразы столько времени, сколько потребуется.

Если сейчас взрослый не может уделить время и внимание исключительно ребенку, то лучше сказать ему, что вы выполните определенную работу, а затем сможете уделить ему все внимание полностью. Обещание надо обязательно выполнить!

Отведите специальное время для беседы. Специально отведенное время для игр, общения и беседы с ребенком значительно способствует увеличению плавности речи. Используйте это время для того, чтобы выработать более медленный темп своей речи. Договоритесь с ребенком, чем и когда заняться и поговорить. Время, уделенное лично ребенку, значительно повысит его самооценку, что поможет снизить темп его речи.



Психологическая коррекция навязчивостей

Начало работы:

- Проанализировать ситуацию (время возникновения навязчивости, с какими изменениями в жизни ребенка оно совпало), выделить невротизирующий фактор и постараться его убрать (перевести в группу к более мягкой воспитательнице, снизить количество критики и т.п.).
- Так как ребёнок уже знает, что делать **ЭТО** плохо, надо с ним договориться: Вы можете ему избавиться от этой привычки, а он Вам в этом тоже будет содействовать. Нужно обязательное согласие ребенка! При его негативном отношении к делу не получится **НИЧЕГО!**
- Проанализировать и выделить те моменты в жизни и режиме, когда используются навязчивости.
- Если можно в силу возраста ребёнка, обсудить вместе, какие действия и вещи могут заменить «вредную плохую привычку» на «хорошую». Если нет, то продумать это самостоятельно. Замену надо выбирать по принципу аналогии: грызет ногти, сосет одежду — грызть овощи/фрукты/орехи, ковыряется в носу, тянет волосы — занимаем руки «делом».
- Маленького ребёнка в спокойной ситуации научить **«правильно делать»**: класть руки и занимать руки так, как «надо» (сложить в «замочек» при просмотре телевизора, положить под щёчку, под подушку или на одеяло при засыпании и т.д.).
- С более взрослым ребёнком потренироваться в необходимых «правильных» действиях: перебирание чёток, шаров, магнитных шариков, плетение из резиночек, разминание «жвачки» для рук, игра с балансиrom и т.д.

Продолжение:

- Усилить контроль и постараться не дать времени и возможности воспроизводиться «дурной привычке»: заранее в необходимые моменты напоминать ребёнку не о том, чего не надо делать, а о том, что надо: складывать, держать и т.д.

- Без напоминаний сразу давать в нужные моменты возможные «успокоители» ребёнка: предметы для игры, продукты для грызения.
- Использовать метод лёгкого внушения: констатировать факты реального или слегка преувеличенного пусть даже небольшого успеха с обязательным положительным программированием: «Прекрасно! Ты уже весь мультик сидел красиво, руки держал правильно! Скоро весь вечер руки будут спокойными!»
- Повысить эмоциональный контакт с ребёнком, почаще высказывать ему похвалу и одобрение.
- При необходимости критики говорить не о самом ребёнке, а только о его нежелательных действиях и поступках опять же с обязательной потом положительной установкой: «К сожалению, сегодня нет целых красивых ногтей. Завтра мы постараемся их сохранить! Хотя бы один!»

При правильном и методичном подходе навязчивые действия будут постепенно угасать до полного исчезновения. Но следует помнить теперь всегда, что у Вашего ребёнка есть непреходящая склонность к проявлению невротических реакций. Они, к сожалению, могут снова возникнуть при любых неблагоприятных обстоятельствах, особенно в периоды психологических кризисов: 3 года, 7 лет и подростковый возраст 12–15 лет. Это заставляет Вас не ограждать ребёнка от всего сложного, а постоянно «держат руку на пульсе», наблюдать за ним.

При возможном новом проявлении невроза Вы уже знаете, что делать: идти к психологу и неврологу/психиатру, снижать психо-эмоциональную нагрузку.

Коррекция поведения демонстративных детей

Дети, которым характерны эмоциональность и общительность, которые дергают родителей, чтобы с ними поиграли или позанимались, которым надо МНОГО внимания, имеют демонстративный тип личности. Частые проявления «характера» у них: капризы, истерики, сопротивление правилам разными способами, начиная от саботажа и заканчивая действиями «назло».

Что делать?

1. Исключить авторитарный и командно-приказной стиль поведения (подобные методы могут использоваться только **ОЧЕНЬ РЕДКО** в важные и/или критические минуты).
2. Ввести в жизнь **правила** и в конфликтных ситуациях ссылаться на них, а не на свои требования/желания («У нас такое правило...»).
3. Работать над **снижением негативного самопредъявления** ребёнка и повышения позитивного: на «плохое» поведение давать чёткую речевую (**НЕ**эмоциональную!) реакцию и, наоборот, на «хорошие» явления бурно и **ЭМОЦИОНАЛЬНО** реагировать, ясно проговорив успехи самому ребёнку и рассказав о них **ВСЕМ**.
4. Использовать основные **навыки эффективного общения**: активное слушание, Я-сообщения (см. с. 43).
5. В ситуациях бурного эмоционального состояния ребёнка («истерика») применять **метод тайм-аута** (см. с. 45).
6. Для быстрого побуждения к желаемым действиям или торможения нежелательных подходит **приём «1–2–3»** (см. с. 51).
7. Развивать **творческие способности** детей, давая выход эмоциональности и демонстративности через самовыражение (танцы, рисование, музыка, театр, спорт — по индивидуальным предпочтениям).
8. Для решения проблем использовать **метод решения конфликтных ситуаций** «Что же НАМ с этим делать?» (обычно, это уже можно применять с детьми после 5–6 лет).

9. Не наказывать и не ругать за эмоциональные реакции, т.к. это не помогает и не учит ребёнка.
10. После успокоения **воспитательными методами** могут быть:
 - беседа с использованием активного слушания и Я-сообщений;
 - рассказ о вариантах правильного поведения с его возможным обыгрыванием с дошкольниками и репетицией со старшими детьми;
 - чтение подходящей литературы по возрасту (сказки, рассказы для маленьких, психологические книги и статьи для больших детей),
 - логическое следствие негативного поведения («У меня нет для тебя конфеты, потому что я не успела ее купить из-за твоего плохого поведения в магазине»);
 - условно логическое следствие негативного поведения («Я не дам тебе сладкого, потому что сладкое возбуждает, а криков сегодня было уже много. Вот только фрукты. Тебе надо успокаиваться»).
11. С дошкольниками хорошо работать с негативными проявлениями в **игровой форме**: «Ой! В тебя попала вреднюшка! Выплюни её скорее!» Если ребёнок упорствует, можно использовать «физический способ воздействия»: «Вреднюшки боятся смеха и веселья! Сейчас я тебя пощекочу, она выскочит. Плюй!» (если начали применять этот метод, хорошо бы его доводить до победного конца «Выплюнул вреднюшку, хорошо!». Если не довести, то у ребенка останется впечатление, что он оказался сильнее взрослого, тогда и дальше подчиняться взрослому, внутренне признавая такую необходимость, ребенок не будет, он теперь в семье «царь горы»!).
12. Вредно уговаривать демонстративного ребёнка! Очень часто непродуктивно убеждать логическими доводами! Можно только вовлекать эмоционально его в какое-то дело (поиграть, посоревноваться) или действовать **методом «суперласки»**: «Да, знаю, тяжело моей девочке, она старается, давай помогу тебе, моя хорошая! Вот уже получается! Еще чуть-чуть! Смотрите, какой шикарный шпагат!»

Коррекция поведения тревожных детей

1. Знать и помнить о том, что тревожные дети чаще растут у тревожных родителей. Происходит эмоциональное заражение ребенка. Отсюда вывод: необходимо, прежде всего, понизить уровень тревожности близких людей разными методами воздействия (саморазвитие, медикаментозная терапия, психотерапия).
2. Учтите, развитие тревожности провоцируется **гиперопекой** родителей. Если маме «проще все сделать самой», если помощь ребенку приходит так быстро, что он и попросить не успел, то ребенок чувствует себя слабым и несмышленным. В результате становится тревожным!
3. Необходимо обеспечить ребенку ощущение своей успешности, найти такую деятельность, в которой он способен самоутверждаться.
4. Для ощущения спокойствия в разных сложных ситуациях можно воспользоваться разными приемами:
 - «талисман» — подарить предмет (украшение, игрушка, аксессуар, декоративный предмет), при этом вдохновенно и убедительно рассказать о его «специальных» свойствах помогать и оберегать в ложных ситуациях;
 - «репетиция» (проигрывать с дошкольниками\репетировать со школьниками ситуации дискомфорта и способов выхода из них),
 - «ритуал для успеха» — показать или убедительно рассказать о «способе приманить успех, отвести невзгону»: три раза плюнуть через левое плечо, постучать по дереву и т.п.
5. Научить детей разным методам самоуспокоения:
 - «правильное дыхание» (обучить навыкам успокаивающего медленного дыхания: глубокий вдох через нос, задержка дыхания на 3–7 сек. и затем долгий выдох через рот — повторять 5–10–15 раз в зависимости от возраста и ситуации),
 - «Смирный котенок» (см. с. 74),
 - ванны, водные процедуры и игры с водой, плавание,
 - подходящий вид спорта и/или творчества (по индивидуальным предпочтениям).

6. Развивать навыки самостоятельности (см. с. 53).
7. Особо высокий уровень тревожности, при котором страдает результативность основных видов деятельности, требует консультации психиатра и медикаментозного вмешательства.



Коррекция поведения при агрессии

1–3 года — агрессивные действия детей (удары, укусы и т.п.) в этом возрасте не имеют истинного агрессивного характера. Это пока идет проверка разных способов воздействия на действительность и окружающих. Вопрос вот в чем: закрепится этот способ или постепенно затухнет? Тогда малыш подрастет и освоит другие положительные социальные способы действия: умение говорить и договариваться, меняться, ждать, принимать отказ или успокаиваться после обиды.

Подтверждением и закреплением агрессивных действий у детей являются:

1. **Бурная эмоциональная реакция взрослого** на действие ребёнка, особенно первый раз, при этом неважно: положительная (например, громкий смех от неожиданности, когда малыш хлопнул по щеке) или отрицательная (например, громкий вскрик и потом долгое «отчитывание» малыша за укус). Почему? Потому что это интересный эмоциональный спектакль, потому что это свершившийся очень удачный факт манипулирования эмоциональным состоянием взрослого!
2. **Ответные агрессивные действия взрослого:** «Почувствуй, как мне было больно!». Почему? Потому что в этот момент малыш не воспринимает и не понимает слова, но очень чувствительно воспринимает и запоминает действия взрослого: «Мама делает так же!»
3. **Телесные наказания детей:** шлепки, подзатыльники и т.д. Почему? Потому что взрослый таким образом показывает пример воздействия на других людей (и не важно, что говорит при этом: «Драться нельзя»!).
4. **Использование для успокоения ребенка игрового наказания других людей или предметов:** «Ванечка упал, зацепился за стул, у-у-у, плохой стул! А-та-та стулу!» Почему? Потому что так взрослый не только показывает, что бить МОЖНО, но еще и ломает логические причинно-следственные связи («виноват не стул, а Ваня бежал неосторожно»), учит находить причину не в себе, а в другом, и тут же наказывать невиновного «виновника».

Что делать?

1. Исключить воспитательные телесные наказания и ответные показы «как больно».
2. Четко определять причины и следствия действий детей, при необходимости — предупреждать об опасности.
3. Не давать свершиться повторным агрессивным действиям: перехватывать руку, отбирать палку, отворачивать от себя (решительно, но СПОКОЙНО!).
4. Не давать бурной эмоциональной реакции на удары, спокойно ГОВОРИМ «Фу! Тихо, так делать плохо,» — и после этого дистанцируемся от малыша «Я так не играю» или учим «Ты хотел потрогать, вот так надо, ласково!».
5. На детской площадке решаем ВМЕСТЕ с малышом сложные ситуации общения, показывая своим примером, как мы договариваемся и выходим из конфликтов: «Извини, отдай нашу машинку. Возьми лучше пока совочек. Мой Ваня очень расстраивается!».

3–6 лет — агрессивные действия детей имеют или характер манипуляции (тогда см. рекомендации выше), или характер повышенной активности\возбудимости\эмоциональности. Во втором случае надо помнить, что наказания (и даже легкая критика-убеждение) не дают ожидаемого эффекта. Надо решать вопрос конструктивно: учить необходимым навыкам:

- при высокой активности находить каналы для ее реализации (оптимальный вариант — спортивные секции),
- при высокой эмоциональности обучать **методам саморегуляции поведения**: применение метода тайм-аута, метода активного слушания и использования Я-сообщений (см. сс. 43, 45),
- при высокой возбудимости стараться предотвращать провоцирующие ситуации и обучать методам успокоения и расслабления: снижение употребления возбуждающей еды- сладкого, соблюдение режима дня и режима общения (см.с. 72),
- шумные детские компании нежелательны, окрики исключены, просмотр ТВ ограничен; для успокоения и расслабления использовать игровые и физиологические способы: «смирный котенок», ванна, умывание, питье, медленное дыхание (см. с. 72).

7–12 лет — агрессивные действия могут быть:

- продолжением проявления повышенной возбудимости\активности при несформированности навыков саморегуляции поведения. Поэтому надо будет действовать по трем направлениям: снижению возбудимости, правильному приложению активности, обучению навыкам самоконтроля (см.выше).
- проявлением психопатических черт личности. Тогда требуется консультация и помощь специалистов: психолога, психиатра.

13–18 лет — агрессивные действия имеют:

- асоциальный или антисоциальный характер (как следствие упущенных возможностей коррекции поведения и\или лечения в более раннем возрасте),
- временное явление острого развития кризиса пубертатного возраста, требующего работы и терпения родителей, с одной стороны, и, возможно, помощи специалистов, с другой стороны: эндокринолога, психолога, психиатра.



Коррекции поведения гиперактивных детей

Дети, которым свойственны высокая подвижность и быстрая смена занятий, неусидчивость и отвлекаемость, часто получают характеристику «гиперактивность». Частые проявления такой особенности: продолжительная «беготня», неумение «усидеть на месте», нарушение правил и опасные для здоровья действия, плохое поведение на занятиях и, поэтому, недостаточная успеваемость.

Что делать?!

1. Нужен **постоянный контроль**: не нотации, ругань и наказания, а:
 - действенные меры (взять за руку),
 - установки-инструкции — ясно, лаконично, наглядно (1–2 предложения: объяснить, что надо делать!),
 - похвала за малейшие успехи (такие дети уже часто носят ярлык «проказник, хулиган» и т.п., поэтому похвала — это неожиданный и более действенный способ воздействия на них),
 - мелкие нарушения поведения могут пройти без внимания или не должны повлечь наказания.
2. Сложные задания делить на небольшие части (не «убери комнату!», а «собери игрушки в ящики», потом «разложи книги на полки», потом «положи одежду в шкаф»).
3. Соблюдать **режим** и давать возможность расхода энергии в физических упражнениях, прогулках, беге, спорте (плавание, восточные единоборства).
4. Выработать **свод правил** и проговорить (записать) их с ребёнком (количество правил можно соотнести с возрастом ребенка: 2 года — 2 правила и т.д.).
5. Не переутомлять в занятиях, ограничить участие в мероприятиях с большим числом людей.
6. Наказания (при необходимости) должны наступать быстро и незамедлительно, поощрения — тоже.
7. Не ругать самого ребёнка, но **правильно критиковать поступки** (начали с положительного, потом сказали о неправильном поступке: «Хорошо, что быстро прибежал, только Ваню толкать было лишним!»).
8. Нельзя проводить негативные сравнения с другими детьми и людьми.

9. Снизить время просмотра ТВ и время компьютерных игр (по возрасту за один сеанс: 2–3 года — 20–30 мин., 4–5 лет — 40 мин., 6–7 лет — 50–60 мин. и т.д. И не более 2–3 сеансов в день!)
10. Рекомендован **ЩАДЯЩИЙ** распорядок обучения (минимальное количество детей в группе — до 12 чел., занятия продолжительностью до 30 мин. В школе — по возможности).
11. Использовать возможности немедикаментозной терапии: транскраниальной микрополяризации, БОС, лечебного плавания, ипотерапии, остеопатии.
12. Для успокоения при скандалах и агрессии подойдет **метод тайм-аута** (см. с. 45).
13. Освоить упражнения для релаксации: глубокое дыхание, йога, «смирный котенок» (см. сс. 74–75).
14. Не бросать угрозы (особенно невыполнимые), а предупреждать заранее или договариваться о последствиях.
15. Сдерживать собственные бурные эмоции (не давать дополнительного негативного эмоционального заряда), использовать **метод Я-сообщений** (см. 43).
16. Обеспечить успокаивающую организацию жизни (интерьер, режим, одежда, еда):
 - употребление сладостей снизить вообще и давать только до 18.00 — они возбуждают детей («У нас теперь такое правило!»);
 - красный цвет в комнате и одежде заменить на спокойный синий/зеленый;
 - перед сном избегать шумных игр, снизить освещённость квартиры, перенести купание и ужин на более раннее время.
17. Ввести круг обязанностей, которые будут поднимать самооценку ребенка (унизительные дела использовать нельзя!), и мягко следить за их исполнением, чаще хвалить.
18. Избегать слов «НЕТ» и «НЕЛЬЗЯ», а предупреждать об опасности, давать **положительные инструкции** или **инструкции-альтернативы** (не «Нельзя трогать мои украшения!», а «Да, тебе интересно посмотреть на мои украшения. Но смотреть мы их будем только вместе и аккуратно!»)

Упражнения для коррекции поведения и состояния

Упражнение «Смирный котёнок»

- Давай поиграем в «смирного котенка».
- Закрой глаза.
- Вдохни. Выдохни.
- Теперь котенку нужно расслабиться.
- Пошевели носиком. Облизнись, как после молока. Зажмурь сильно глазки. Пошевели ушками. Сделай «страшную» мордочку.
- А теперь мордочка котенка должна оставаться неподвижной и полностью расслабиться.
- Потяни шейку вверх. Поверни шейку в стороны. Спрячь шейку в плечи.
- Теперь расслабь шейку и плечи.
- Пошевели пальчиками ног. Потяни лапки вверх, в стороны, вниз. Подрыгай ножками.
- Теперь расслабь их.
- Пошевели пальчиками рук. Потяни передние лапки вверх, в стороны. Сожми кулачки. Потряси лапками.
- Теперь расслабь их.
- Надуй полную грудь воздуха. Выдохни. Надуй живот. Выдохни. Пошевели животиком.
- Теперь расслабь его.
- Выгни спинку. Согни туловище в стороны. Покрути хвостиком.
- Теперь расслабь спинку.
- Вдохни. Выдохни.
- Расслабься.
- Теперь ты «смирный котенок».
- Котенок лежит, отдыхает, а я посчитаю до 10 (20)/ спою песенку/почитаю стишок.



Дыхание — управление состоянием

При тревоге, чувстве разбитости, напряжённости:

Сесть удобно и считать: «раз» — вдох, «два» — выдох, «три» — вдох, «четыре» — выдох.

Считать до 10. Повторить 2–3 цикла.

При возбудимости, беспокойстве, раздражительности:

Сесть удобно или лечь.

Схема дыхания: вдох —

Начать с 5 сек.

пауза — выдох

При возможности

5 сек. — 5 сек. — 5 сек.

довести до 10 сек.

Долго так дышать НЕ НАДО. Только до результата — успокоения.

Хорошо делать это перед сном, но не перед активной работой.

При снижении общего тонуса, отсутствия сил:

Схема дыхания: вдох —

При возможности

выдох — пауза

довести до 6–7 сек.

5 сек. — 5 сек. — 5 сек.

Делать НЕДОЛГО, до результата — желания и возможности что-то делать дальше.

Экстренная активация внутренних ресурсов:

Сесть, свести плечи чуть вперёд.

Схема дыхания: вдох (спокойно) — выдох (форсированно, с препятствием «сквозь зубы»)

3 сек. —

6 сек.

На выдохе одновременно напрягать мышцы рук, груди, живота.

Сделать 5–6 дыханий.

При слезливости, резком возбуждении, сильных негативных эмоциях:

Задержать дыхание до последней возможности, «нырнуть на глубину».

Можно повторить при необходимости не 1, а 2–3 раза (лучше сидя).

Методы самоуспокоения

Эти методы нужны для того, чтобы не просто успокоиться, а иметь возможность эффективно решить проблему. Сильные негативные эмоции активируют те отделы головного мозга (более древние с точки зрения филогенеза), которые тормозят деятельность центров планирования и мышления префронтальной зоны лобных долей коры головного мозга. Т.е. «лишние» эмоции снижают способность человека мыслить и искажают восприятие — возникает «ошибка атрибуции» (неправильная трактовка причин поведения другого человека).

Метод четырех «О»

Подходит для взрослых во время конфликтного общения и сложных ситуаций для сдерживания первичных автоматических реакций.

1. Остановиться: прекратить делать то, что делаете, и расслабить мышцы лица.
2. Опустить: опустить-расслабить плечи и взгляд.
3. Открыться: глубоким вдохом «открыть» грудь и живот.
4. Обмякнуть: позволить всему телу немного «сникнуть», расслабиться.

Метод «Найди 5 красных предметов»

Подходит для взрослых и детей с достаточным уровнем мотивации к саморегуляции.

Надо поставить себе задачу для переключения внимания найти пять предметов с определенным признаком по цвету, составу, структуре, качеству и т.п.: синие, деревянные, тяжелые, шершавые, горячие и т.д. Искать можно в комнате/квартире/на улице в зависимости от ситуации.

«Физиологические» методы успокоения

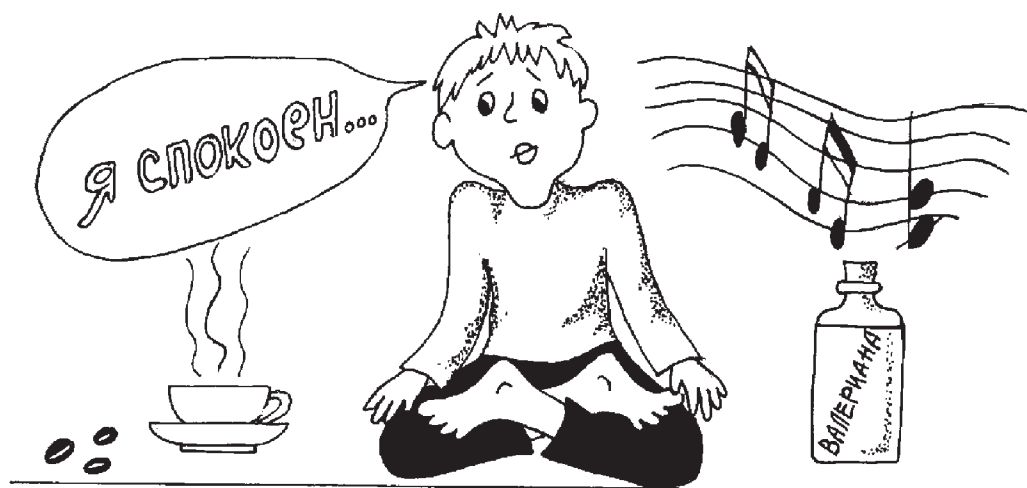
Подходит взрослым и детям. Взрослые переключаются сами, детей сначала надо научить действовать подобным образом, а в эмоциональных ситуациях их надо направлять/помогать или напоминать.

Это использование восприятия органов чувств, лучше нескольких, вместе или последовательно: зрение, обоня-

ние, осязание, вкус, слух, проприорецепция/кинестезия (мышечные ощущения тела) — для переключения внимания мозга на физические действия. Их надо пробовать и подбирать индивидуально по предпочтениям/возможностям/ситуациям. Время воздействия тоже может быть очень разным: от нескольких секунд до одного часа.

Примеры:

- попить воды, погрызть твердый/хрустящий продукт (огурец);
- умыться, помыть руки;
- взять рассматривать журнал, картинки;
- использовать духи, эфирные масла, ароматные продукты;
- погладить кошку, покрутить четки, сделать самомассаж;
- сделать пять отжиманий, попрыгать/поприседать;
- включить музыку/потанцевать.



Взаимоотношения детей в семье

Можно ли любить всех одинаково?

Современные специалисты по вопросам воспитания утверждают: это иллюзия. Невозможно всех детей в семье любить одинаково. Уже потому хотя бы, что они разного возраста (воспитание близнецов — особый разговор). Так что не стоит упрекать себя, если не получается уделить внимание всем детям поровну. Да и как это можно измерить? Тем более, что к детям разного возраста внимание и любовь нужно проявлять по-разному. Главное, чтобы не было явного предпочтения одного ребёнка другому.

Стоит понаблюдать за своими реакциями на одни и те же поступки и проявления старших и младших детей. Беспокойство и плач малыша воспринимаются как естественная реакция на какое-то неудобство или как проявление потребности. А такое же поведение старшего ребёнка хочется назвать непослушанием и распущенностью. Между тем у него есть и свои потребности, и свои причины для недовольства.

Ревность братьев и сестёр

Ревность может испытывать любой человек независимо от его возраста и статуса. Чаще всего это чувство возникает как проявление низкой самооценки, неуверенности в себе, страха лишиться чьей-то привязанности.

Понятно, что ребёнок не должен испытывать недостатка в любви и заботе близких. С другой стороны, не следует формировать у него чувство исключительности. Постепенно он поймёт, что забота требуется не только ему одному. Например, ещё бабушке и дедушке, другим близким людям. Тогда появление другого ребёнка в семье не станет для него источником нескончаемых переживаний.

Нередко взрослые более явно и оперативно реагируют на неодобряемое поведение ребёнка. А положительное поведение воспринимают как нечто само собой разумеющееся. Некоторые дети понимают это так: легче получить негативное внимание, чем трудиться и делать что-то хорошее.

Постарайтесь, чтобы ваш ребёнок понял: он получит от вас больший отклик и интерес, если будет вести себя одобряемыми способами. Речь идёт о выработке у ребёнка так называемого **«положительного самопредъявления»**. Не исключено, что через какое-то время он поменяется ролями с младшим ребёнком: скорее того будут воспринимать как капризулю и озорника.

Профилактикой болезни заниматься легче, чем лечением. Поэтому **профилактика конфликтов между детьми** тоже приятнее и полезнее:

1. До рождения младшего ребёнка уменьшать эгоцентризм старшего:
 - подчеркивать, что мама заботится не только о нем, но и о себе, о других членах семьи — уделяет этому время и внимание,
 - не кормить ребенка одного, лучше за стол садиться одновременно всем вместе, кто есть дома.
 - учить заботиться о ком-то ещё: дедушка, рыбки, кошка, птички зимой и т.д.
2. Вместе со старшим ребенком помогать обустраивать жизнь будущего новорожденного (выбирать вещи, игрушки, имя).
3. Почитать книги на данную тему, вместе пофантазировать, как вы будете жить вместе, упоминая не только положительные моменты, но и заранее решая трудные конфликтные ситуации.
4. Повышать самооценку ребенка за счет личных успехов в деятельности, а не за счет внимания взрослых.
5. Понаблюдав за собой, максимально **снизить проявления гиперопеки** (приходить на помощь только тогда, когда ПОЗОВЕТ! И то: сначала предложить попробовать самому, потом ВМЕСТЕ! Но не ВМЕСТО!)
6. Не упрекать старшего ребенка, что он что-то делает «не так» с малышом, а сразу показывать «как надо», и хвалить за ту заботу (пусть пока еще призрачную!), которую он проявляет.

Ссоры между детьми

Чувства беспомощности и бессильной ярости при виде ссорящихся детей знакомы большинству родителей.

Что делать?

1. Не осуждайте детей и не запрещайте им высказывать негативные чувства по отношению к брату или сестре. Лучше помогите им осознать эти чувства и покажите, что вы их понимаете, сочувствуете ему. Например: «Я понимаю, ты боишься, что мы будем меньше любить тебя.» Ребёнок поймёт, что именно его огорчает и тревожит. Вовсе не появление нового малыша, а страх потерять чувство защищённости, которое ему давала уверенность в вашей нераздельной любви к нему.
2. Не требуйте сразу проявления позитивных чувств, это лишь усиливает негативные эмоции. Когда ребёнок успокоится, хорошие чувства придут сами собой. Всё зависит от вашей собственной манеры общения, от вашей способности любить и выражать позитивные чувства.
3. Учите детей выражать свой гнев, протест, дурное настроение безопасным и безвредным для окружающих способом. Например, в символической форме: через жест, рисунок, лепку, неотправленное письмо, стихи и т.д. Но не в ругани и не в драках.
4. Драки между детьми прекращайте немедленно, но старайтесь не заниматься выяснением, кто прав, а кто виноват. Просто уделите больше внимания пострадавшему. Постарайтесь, чтобы за детьми не закреплялись постоянные роли обидчика или жертвы.
5. Не приучайте к тому, что любую ссору разбирают родители. Выберите момент, когда дети спокойны, не конфликтуют между собой, и обсудите с ними, как можно конструктивно разрешать конфликты или споры.
6. Давайте детям поручения, которые они могут выполнять вместе.
7. Предложите, организуйте увлекательные совместные игры и занятия.

Нежелательное поведение родителей при ссоре или драке:

- Заступаться за того или иного ребёнка или судить, кто прав, а кто виноват.
- Сравнивать детей с другими для того, чтобы подчинить общепринятым нормам поведения.
- Говорить детям, что нельзя испытывать негативные чувства в отношении родных братьев и сестёр.
- Насильно заставлять детей делиться и мириться друг с другом.
- Упрашивать ребёнка отказаться от своих притязаний в пользу брата или сестры.
- Кричать и распускать руки, пользуясь преимуществом силы и власти над детьми.
- Неуважительно относиться к особенностям и качествам ребёнка и выставлять их напоказ перед другими.

Способы воздействия на детей:

1. Успокойте дерущихся или ссорящихся детей. Не осуждая и не сердясь ни на кого, разведите их «по разным комнатам» и дайте время «остыть». Или уберите на время предмет спора (заберите игрушку, выключите компьютер и т.п.)
2. Избегайте выносить приговор в споре, создайте обеим сторонам одинаковые условия, «поместите их в одну лодку», давая, таким образом, возможность самим решить проблему. Например: «Когда вы вдвоём решите, какую книгу вам почитать, подойдёте и скажете мне».
3. Помогите им договориться так, чтобы обе стороны остались при своих интересах.

Этапы решения конфликтных ситуаций:

- 1) бесстрастно прокомментировать увиденный конфликт (описать словами суть дела),
- 2) выслушать детей и отнестись с пониманием и сочувствием к их чувствам и желаниям,
- 3) постановка реальной задачи: «Что же нам делать?»,
- 4) внесение предложений решения конфликта всеми сторонами,
- 5) исключение совершенно неприемлемых вариантов,
- 6) выбор устраивающего всех варианта,
- 7) помощь (если необходимо) в его исполнении.

Коррекция поведения старшего ребенка в семье

Очень остро дети переживают появление младшего брата или сестры. Особенно если разница в возрасте между ними меньше 3 лет. Они нередко испытывают сильную тревогу или ревность, проявляют агрессивность, капризничают. Это связано с естественным уменьшением внимания матери к ним. Но не менее естественна и такая реакция ребёнка: чтобы вернуть внимание мамы, надо снова стать маленьким, вести себя как младенец.

Родителям стоит попробовать конструктивно отнестись к такому повороту событий. То есть не осуждать и, тем более, не наказывать за такое поведение (это только может ухудшить ситуацию). Лучше:

1. Просто дать ребёнку возможность вновь побыть младенцем, **НО в игре с определёнными правилами**. Такой игре можно отвести 15–30 минут в день. И это должно быть время **исключительно** для общения мамы и старшего ребёнка (она не будет отвлекаться на телефонные звонки и домашние дела, за младшим присмотрит кто-нибудь из домашних). В эти полчаса старшему сыну или дочери разрешается вести себя как младенцу: пить из бутылочки, есть, сидя на высоком стульчике, попросить маму покормить с ложечки или укачать на руках, поиграть с мамой в младенческие игры и т.д.
2. Можно предложить ребёнку вместе посмотреть фотографии или видеофильм, где он в таком же возрасте, как сейчас его братик или сестричка.
3. Можно достать одежду, из которой он вырос, его прежние игрушки.
4. Рассказать, как все были рады в своё время его появлению, его первой улыбке, первым шагам и т.д. Вспомнить смешные и милые случаи, связанные с его младенчеством.

Приёмы могут быть разнообразными. Главное, чтобы ребёнок понял: его любили тогда и продолжают любить сейчас.

Играть так со старшим ребёнком может не только мать, но и другие члены семьи. Но лучше, если при этом не будет зрителей. Играйте регулярно, пока ваш маленький ревнивец не потеряет интерес к этому занятию.

Ребенок может попытаться изображать младенца постоянно, а не только во время, отведённое для игры. Давайте ему понять: во внеигровое время вы ждёте от него более зрелого поведения.

Подчёркивайте: вы гордитесь тем, что у вас есть взрослый, самостоятельный и умелый ребёнок, к которому можно обратиться за помощью. Но это не значит, что у него появились только новые обязанности. Дайте старшему сыну или дочери почувствовать **преимущества** их нового положения. Например, можно разрешить ложиться позже спать или предоставить другие привилегии.



Проблемы подросткового возраста

Самое главное: любовь между родителями и подростком не исчезла! Противоположность любви — равнодушные, поэтому ненависть/раздражение — это только ее проявления...

Базовые психологические потребности подростков:

1. В уважении (признание их дееспособности),
2. В пространстве: физическом (время и место) и эмоциональном (отказ от «родительских» правил и образов),
3. в признании (принятие реальности и адекватности переживаний несмотря на взрослый жизненный опыт прохождения таких «пустяковых» ситуаций),
4. В материальном обеспечении («не хуже, чем у других» — помощь в общении со сверстниками, в создании чувства причастности к какой-то группе).

Опасно отчуждение на фоне конфликтного характера общения. Такая неадекватная коммуникация со стороны родителей приводит к меньшему вниманию к жизни ребенка и, соответственно, повышает у него риск проблемного поведения. Отчуждение родителя вызывает сложности на нейropsychическом уровне: быстрая обработка мозгом информации сочетается с недостатком активации сообщений в духе любви между родителем и ребенком.

Использовать открытия позитивной психологии:

- Культивирование счастливых мыслей и чувств вызывает «волну», на которой человек совершает определенные действия, которые приближают успех (в противовес мнению, что счастье приходит с успехом и достатком).
- Развитие саморегуляции в одной сфере жизни ведет к улучшению саморегуляции в остальных.
- Привычка быть благодарным приводит к повышению уровня оптимизма и большей эффективности в жизни и работе.
- Формулировка положительных интерпретаций трудного опыта развивает способность успешно справляться с жизненными неурядицами (по типу «опыт» — «Я теперь умею и это» или «зато»- «Зато у меня больше друзей, чем у нее»).

- Главный навык в позитивной психологии — способность менять угол зрения, чтобы лучше понять причины происходящего, в частности, конфликтного поведения своего ребенка.

Основа эффективной коммуникации с подростком — возможность сдерживать свои автоматические реакции, а потом беспристрастно направлять развитие ситуации с учетом базовых потребностей подростка.

Избегать «грязных» эмоций, т.е. субъективных интерпретаций первичных эмоций (например, боль от того, что наступили на ногу, при неконструктивном эмоциональном состоянии быстро перерастает в гнев: «Он это специально сделал, зараза!»)

Большинство людей почти всегда — особенно при сильных негативных эмоциях — фокусируются на травматичных эпизодах из прошлого («флэшбэки») или ожидаемых в будущем («катастрофизация»). Выход один (в жизни освоение может идти этапами): возвращение в состояние «здесь и сейчас» (дыхание, ощущения), осознание такой реакции, формулирование истинных причин или позитивных установок.

Американский психолог предлагает «метод четырех «П»» как схему коммуникации с подростками:

- присутствие,
- понимание,
- последовательность,
- поддержка.

В отечественном варианте это можно назвать четырьмя этапами преодоления любой трудной ситуации в общении с подростком:

1. **Безоценочное осознание** своих эмоций и ощущений в данный момент, после маленькой паузы на контролируемый вдох/выдох — состояние «здесь и сейчас» («Я чувствую такую злость, что руки сводит и дышать тяжело»).
2. **Осмысление** того, что хотелось сказать, т.е. своей автоматической реакции («Она не смеет так говорить с матерью!»). Еще пауза вдох/выдох. Потом осознание и **проговаривание причин** конфликтного реагирования ребенка («Кажется я прервала тебя, ведь ты писала сообщение. Мне надо было подождать» - т.е. было нарушение пространства подростка).

3. **Формулирование** своих ошибок, а потом правильных установок на общение с учетом базовых потребностей подростка («Я часто хочу немедленного ответа, извини. Мне надо быть терпеливее, а ты постарайся говорить со мной более доброжелательно.»)
4. После очередного вдоха/выдоха (сохранение состояния «здесь и сейчас») **высказывание надежды** на успех в общении в будущем с обязательным признанием **возможности выбора** за ребенком («Надеюсь, мы будем вместе стараться общаться лучше, даже если тебе этого не всегда хочется»).

Вот еще вариант поведения родителя в стрессовой ситуации общения:

1. Заранее принять решение, что в момент общения, когда ссора неизбежна, родитель будет прерывать выяснение отношений и переключаться на то занятие, которое поможет расслабиться или успокоиться (см. главы по этим темам).
2. Прежде чем прервать общение, посмотреть на подростка и сказать что-нибудь примиряющее: «Я знаю, что для тебя это очень важно, но я также знаю, что мне нужна передышка. Я вернусь позже и, если захочешь, мы попробуем еще раз обсудить эту проблему. А сейчас всем надо успокоиться.»
3. Успокоиться, взять тай-аут.
4. Обязательно вернуться к обсуждению проблемы. При этом сейчас не надо поучать подростка, как ему успокаиваться. Действия родителя — лучший учитель.

Для управления поведением подростка от агрессивно-го в сторону эффективного можно использовать метод **коррекции** — физической или умственной деятельности, побуждающей к взаимному обмену.

Вместо нотаций за неуважительные слова попробовать взять небольшой мягкий мяч и спокойно бросить его в сторону подростка. Затем молча поднять руки в знак ожидания ответной подачи. Задача в том, чтобы начать согласованное физическое взаимодействие (игра в мяч, догонялки, пинг-понг...), создать общий ритм, который переключит подростка с негативных эмоций и приведет в ментальное и физическое согласие со взрослым.

Единственное средство вернуть взаимопонимание с подростком — это постоянное взаимодействие и стремление к сближению. На практике это будет так:

- выделять не менее 15–20 минут в день, чтобы пообщаться с подростком. Время вместе — это не награда, которую надо заработать, а доза лекарства для взаимоотношений.
- позволить подростку самому выбрать вид деятельности для совместного времяпровождения (карточная или настольная игра, в идеале, просмотр фильма или социальных сетей). Важно НЕ НАВЯЗЫВАТЬ ему вид деятельности.
- выполнять следующие рекомендации:
 - а) благодарить подростка за все усилия сблизиться и хвалить за поступки во время взаимодействия,
 - б) можно комментировать, но не критиковать слова и действия подростка,
 - в) не задавать много вопросов, лучше вообще ничего не спрашивать, т.к. подростки воспринимают вопросы как часть «коварного родительского плана»,
 - г) не руководить общением и не читать нотаций,
 - д) если поведение подростка становится деструктивным или неуважительным, спокойно сказать, что пока нужно завершить общение, но обязательно будет следующий раз.

Главное сообщение родителя, которое следует транслировать подростку:

«Я здесь, я стараюсь наладить наши отношения, потому что для меня это важно. Я не считаю тебя плохим из-за того, как ты себя ведешь».

Эти слова не надо проговаривать вслух. Это просто позиция, которую осознает и принимает родитель. Тогда воплощаться в жизни она будет уже в поведении и стиле взаимодействия с подростком.

Помнить, что все негативные проявления подростка — это сообщение или эмоциональный индикатор ощущения угрозы, низкой самооценки или неудовлетворенной потребности.

Есть мнение, что **нужно просто пережить сложный переходный период**, и все проблемы исчезнут сами собой. **Негативные последствия** этого подхода:

1. В таком случае подросток не видит причинно-следственных связей между своими поступками и их последствиями, что мешает развитию ответственности за свои действия.
2. Этот подход создает искаженные модели взаимодействия членов семьи. Например, подросток привыкает к тому, что его гнев становится способом получить желаемое.
3. Воспитание без разумных ограничений формирует у подростка представление о том, что мир не в состоянии помочь ему справиться с переменами, которые происходят с его сознанием и телом, что эти новые пугающие ощущения не поддаются контролю. Все это усиливает тревожность подростка.

Вывод:

Разумные ограничения — не наказание, а благо для формирующейся личности. Они становятся для ребенка ориентирами в новом, меняющемся в связи со взрослением мире. При этом любые ограничения подростки воспринимают очень остро. Поэтому надо научиться говорить и выдвигать свои требования спокойно, кратко, убедительно, по принципу Махатмы Ганди: спокойная сила в сочетании с состраданием.

Помнить о **треугольнике Карпмана «агрессор-жертва-спаситель»** и не играть ни одну из этих ролей, так как есть опасность в том, что одна роль может быстро заменить другую, и все они неконструктивны, особенно при длительном исполнении.

Познакомить подростка с **алгоритмом решения проблемы**:

1. Остановиться. Осознанно сдерживать автоматические реакции и справляться с физическими симптомами волнения (см. главу про методы самоуспокоения, дыхание).
2. Наблюдать за тем, что происходит на самом деле, фокусируясь на фактах, а не суждениях и ярлыках.
3. Рассмотреть все возможные решения, включая позитивные и негативные варианты.
4. Проверить эффективность выбранного решения, приводя его в действие.
5. Проанализировать результат и при необходимости попробовать другой подход.

Сотрудничество с подростками

Подростки очень болезненно реагируют на форму и тон общения. **Вместо приказов, Вы можете:**

1. Описать проблему («Когда громкая музыка включена, невозможно даже думать»).
2. Описать свои чувства и ощущения («У меня от такого шума болит голова»).
3. Проинформировать, но только один раз («Сильные звуковые нагрузки могут привести к переутомлению»).
4. Предложить выбор («Что тебе удобнее: убавить звук или закрыть дверь в комнату?»).
5. Озвучить свои жизненные ценности и ожидания («Всем нам надо задуматься, как окружающие переносят громкую музыку»).
6. Сделать что-то неожиданное (юмор, жесты...: закрыть уши руками, умоляющий жест).
7. Изложить в письменном виде («Громко- на танцах, в квартире — потише. Твоя музыка»).

Наказания помогают подростку игнорировать свои проступки и концентрироваться на несправедливости родителей. Наказание избавляет ребенка от необходимости работать над собой, чтобы стать более ответственным человеком. Поэтому ищем **альтернативы наказанию**:

1. Выразить свои чувства: метод Я-сообщений (см. с. 43),
2. Заявить о своих желаниях,
3. Подсказать способ загладить вину,
4. Предпринять активные действия (например, не ждать уборки, а сложить все вещи подростка в большую коробку).

Решение конфликтных ситуаций. Шаги:

1. Предложите подростку выразить свою точку зрения.
2. Выскажите свою точку зрения.
3. Предложите подростку устроить совместный «мозговой шторм» по решению проблемы.
4. Записывайте все идеи, здравые и глупые, не вынося оценок.
5. Проанализируйте список. Решите, какие идеи устраивают вас обоих, и воплотите их в жизнь.

6. Определитесь со сроком исполнения задуманного и возможных логических последствий невыполнения плана (санкции, штраф и т.п.)
7. В случае тяжёлой проблемы (здоровье, жизнь) воспользуйтесь профессиональной помощью или мнением другого значимого лица.

Памятка поведения в момент эмоциональной напряжённости у ребенка:

Чувства надо принять и признать, о них нельзя отмахиваться. Поэтому пройдите этапы помощи подростку в переработке эмоциональной информации:

1. Посочувствуйте звуком или словом.
2. Идентифицируйте чувства (проговорите их другими словами).
3. Напомните подростку о том методе самоуспокоения, который ему сейчас подходит — это лучше проговорить и отработать заранее: дыхание, тайм-аут, переключение внимания, использование органов чувств (см. с. 45; сс. 75–76).
4. Выскажите одобрение при нормализации состояния.

Памятка поведения в момент эмоциональной напряжённости у взрослого:

1. Идентифицируйте свои чувства, проговорите их вслух или про себя, используя метод Я-сообщений.
2. При необходимости используйте для себя методы тайм-аута и/или самоуспокоения.
3. Не принимайте решения о наказании сгоряча, дайте себе время (можно от 10 мин. до 1–2 суток!).

Похвала или неудовольствие должны быть правильными:

- Хваля детей, вместо того, чтобы выносить оценки, опишите свои чувства или опишите, что Вы видите. Оценки могут смутить подростка. Но он с удовольствием выслушает содержащее нотки благодарности описание своих действий или достижений. Разные типы похвалы могут привести подростка к разным выводам о своих собственных возможностях (от «Это неправда. Я не такой» до «Да, у меня здорово получается. Вот ещё надо...»)
- Оскорбление, критика в адрес подростка вызывают у него соблазн ответить оскорблением или ответными нападениями. Вместо атаки, скажите, что Вы чувствуете и\или чего бы Вам хотелось.

Заклучение

Мы как родители предпринимаем невероятные усилия для того, чтобы не только вырастить детей, но и воспитать, обучить их, сделать счастливыми и полезными обществу. Немногие из нас обладают профессиональными знаниями по развитию и воспитанию. **НО!** У всех родителей заложен родительский инстинкт, у многих потом еще развивается родительская интуиция!

Их можно заглушить другими приоритетами в жизни, косными устаревшими установками по воспитанию, наркотиками и алкоголем. А можно на фоне любви к детям и желания быть **ХОРОШИМ** родителем, развить в себе интуитивное понимание своего ребенка, его проблем и истинных потребностей. Это сейчас происходит часто! Рекомендации, которые даны в этой книге, кому-то могут открыть глаза: «Ах, вот оно, как надо!», а кому-то только расставят все точки над **И**: «Точно! И я так думаю!»

При этом стремление к идеалу родителя достойно уважения, но убеждение в **необходимости быть идеальным** уже будет мешать, т.к. постановка невыполнимой задачи нарушает весь ход любой деятельности.

С этими рекомендациями дело воспитания детей не станет легким, но будет осмысленным и планомерным. Так легче «сохранить нервы» и себе, и детям.



Список литературы

1. Кволс Кэтрин. Радость воспитания. СПб., 2006.
2. Ле Шан Эда. Когда ребенок сводит Вас с ума. СПб., 2006.
3. Максимова А. Гиперактивность и дефицит внимания у детей. Ростов н/Д., 2006.
4. Грецов А. Понимать своего ребенка. СПб. 2009.
5. Грецов А. Практическая психология для девочек. СПб., 2005.
6. Грецов А. Практическая психология для мальчиков. СПб., 2005.
7. Курпатов А. Счастлив по собственному желанию. М., 2018.
8. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как?. М., 2016.
9. Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? М., 2016.
10. Фабер Адель, Мазлиш Элейн. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. 2010.
11. Фабер Адель, Мазлиш Элейн. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. Минск, 2011.
12. Фелан Томас. Воспитание без принуждения. Минск, 2014.
13. Антропов Ю. Ф., Шевченко Ю. С. Психосоматические расстройства у детей. М., 2000.
14. Калинин Л. Вреднюшки. М., 2006.
15. Фристад М., Арнольд Дж. Ребенок с эмоционально неустойчивым характером. СПб., 2004.
16. Оразцова Л. Н. Не хочу идти в детский сад. М. ; СПб., 2006.
17. Пентли Элизабет. Дисциплина без наказания и крика. Минск, 2013.
18. Абблетт Митч Р. Как снизить агрессию подростка и наладить с ним отношения. СПб., 2018.

Приложение

Дети младшего и дошкольного возраста

Здесь коротко рассказано о периодах развития от рождения до 7-летнего возраста. Многим родителям полезно и удобно заранее иметь знания о детях. Но все больше тех, кто берет сведения из интернета, не читая специальную литературу. Эта информация работает профессионально.

Развитие детей младшего возраста

Подняты некоторые проблемы раннего развития. Иногда правильное обучение навыкам самообслуживания и еды дает больше, чем лечение. Например, проблему детских запоров много раз удавалось решить таким простым способом.

Возрастные требования речевого развития детей

Эти сведения полезно выдавать тревожным родителям, родителям с завышенными требованиями к детям или тем, кто хочет четко определиться с задачами ближайшего и стратегического развития. Например, у детей, начавших строить простые фразы и произносить двух- и трехсложные слова, можно тренировать правильное произношение гласных или простых согласных: они перечислены для удобства взрослых.

На частые вопросы о пользе раннего обучения есть хорошие аргументы:

Все хорошо по возрасту и в меру. Есть определенные возрастные нормы и требования, которые определяют нормальное развитие. Требовать ускоренного прохождения нормы, если ребенок не готов, все равно что заставлять и предъявлять претензии к 10-ти месячному малышу самостоятельно ходить (при том, что некоторые карапузы уже, действительно, ходят!).

У медали две стороны. Ускоренное и усиленное развитие детей дает свои результаты: больше знаний и умений, но на другой стороне этого: повышенная возбудимость, эмоциональная лабильность и склонность к невротизации (как еще одни проявления стимуляции мозга). Важно в современном широком информационном поле и широких возможностях найти правильный баланс между стимуляцией и саморазвитием.

Стимуляция психоречевого развития детей

Эти рекомендации удобно использовать при консультировании детей раннего возраста или детей с задержкой речевого развития. После проведения диагностики, вынесения первичного заключения на руки родителям выдаются обе части, НО: в каждой части полезно выделить именно те пункты, которые актуальны именно для данного ребенка в зависимости от возраста и уровня развития речи.

Например, ребенку двух лет ровно с отдельными словами-звукоподражаниями и лепетом, с высокой деятельностью, с высокой избирательностью в еде (а потому использование быстрой протертой пищи) хорошо выстроить такую тактику развития:

Из первого этапа: пункты 2, 4, 5, 7, 8, 11, 13 — для развития мотивации общения, артикуляционных навыков и опосредованной стимуляции речевых зон коры головного мозга.

Из второго этапа: пункты 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12 — для развития собственно речевых навыков, мышления и навыков общения.

Важно отметить, что в раннем речевом развитии детей работает закон превращения количества в качество. Что это значит? А то, что чем активнее малыш будет использовать в общении те несколько первых слов или звукосочетаний, что ему доступны, будет делать это максимально адекватно, тем быстрее пойдет дальнейшее речевое развитие, в том числе и накопление активного словаря.

По данным приема ребенок берется под динамическое наблюдение логопеда, назначается повторный прием через 3 мес. И дальнейшие выводы о необходимости помощи специалистов делаются на основе данных об успешности развития с учетом первичных усилий. Помощь может быть такой:

- курс массажа трех зон: лица, шейно-воротниковой и кистей рук,
- прием и лечение невролога/ остеопата,
- коррекционные занятия логопеда.

При этом полезно предупредить родителей: вероятность необходимости ранних логопедических занятий высока, поэтому хорошо, если у ребенка уже сейчас будут нарабатываться нужные социальные навыки: умение общаться с чужим взрослым, умение слушать его и выполнять инструкции. В связи с этим, рекомендация посещать ясли, группу развития или что-то подобное будет очень актуальна.

Какие игрушки нужны малышам

Очень полезные рекомендации ответственным и\или тревожным родителям. При многообразии игр и игрушек непрофессионалу сложно качественно подойти к их подбору, поэтому здесь дан четкий перечень по возрастам. Плюс очень важна часть про правильное предъявление дидактических игрушек, потому что часто можно увидеть, как такие полезные игрушки просто валяются в корзинах, а при диагностике оказывается, что логика игры так и не усвоена малышом.

Игрушки. Правильное использование

Это социальные правила игрушек: как ими правильно пользоваться для всеобщей радости и пользы, ведь многие нынешние взрослые не имеют опыта правильного выбора и использования игрушек в таком их современном разнообразии. А ситуации: Дай, не будь жадным!- повторяются из поколения в поколение, к сожалению...

Адаптация в детском саду

Это важные рекомендации для некоторых групп детей, т.к. им требуется пролонгированный период адаптации:

- сензитивные, стеснительные дети (чувствительные, привязанные к маме, требующие больше времени для адаптации в новых ситуациях),
- дети, склонные к невротизации (если в семье есть случаи невротических реакций, дети с навязчивостями или лого-неврозом),
- возбудимые дети (часто те, кто долго сосал соску или бутылочку),
- тревожные дети (у тревожных или гиперопекающих родителей).

Проблемы периода адаптации к детскому саду

Здесь включены многие вопросы родителей о проблемах детского сада и пути их решения. Тревожным родителям стоит ознакомиться заранее.

Проблемы «кнута и пряника» в воспитании

До сих пор приходится сталкиваться у некоторых родителей с собственными или устаревшими установками по воспитанию. Часто профессия накладывает свой отпечаток на это: начальники, военные, учителя склонны использовать простые и проверенные средства. На приеме спорить о подходах в воспитании нет смысла, спор редко рождает истину, потому что спорящие стороны на фоне эмоций не готовы принять доводы. А вот в спокойной обстановке почитать логичные выкладки и сделать свои выводы гораздо эффективнее. Это рекомендация почитать и подумать.

Взаимодействие с ребенком

Базовые положения о современных методах воспитания и взаимодействия с детьми. Максимально актуальны до 7-летнего возраста.

Часто приходится видеть рекомендацию некоторых врачей: Не обращать внимания на плохое поведение или проступки ребенка. Возникает естественный вопрос: Если я нормальная адекватная мама, как я могу на такое не обращать внимания?!. Ответ дан именно здесь: надо давать ответную речевую, но не эмоциональную реакцию (см. пункт 4).

Основные приемы эффективного общения

Это базовые рекомендации для формирования у детей и взрослых(!) навыков правильного общения. Чтобы научить этому детей, взрослые должны начинать с себя, а потом уже и ребята будут по подражанию пользоваться этими приемами и фразами.

Максимально актуальными правильными методами общения будут с демонстративными, эмоциональными, тревожными детьми. Так, с помощью простого общения у них будет фор-

мироваться (или корректироваться) основа для дальнейшего эмоционально-волевого развития, саморегуляции и взаимодействия.

Эти приемы можно применять с детьми, у которых хорошо развита фразовая речь, т.е. где-то после 3 лет.

Очень подробно об этом написано в прекрасной книге Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Общаться с ребенком». Как?.

Метод тайм-аута при истериках

Очень полезная информация и действенная рекомендация для взрослых! Именно потому, что дает четкие указания, как правильно (не навредив и с пользой) действовать в таких случаях. Истерики, как правило, начинаются в 2-2,5 года. Почему? Ускоренное развитие и созревание детей раннего возраста привело к тому, что кризис 3 лет уже 10 лет можно называть кризисом 2-3 лет. Закономерный личностный рост проявляется в необходимости осознания ребенком своих желаний/нежеланий и умения на них настаивать. Крик – первое и самое важное средство воздействия на взрослого, которое было в младенчестве, вот с него малыш и начинает... Поэтому смысл такой: не наказывать, а просто формировать новые навыки: учить успокаиваться, проговаривать желания и слушать доводы, принимать отказ. Если, в какой-то момент, ребенок обиделся, ушел в другую комнату, успокоился и вернулся, УРА! первый уровень саморегуляции освоен.

Потом уже этот метод хорошо работает в дошкольном возрасте вместо классического наказания, которое на самом деле не имеет истинного воспитательного воздействия, а только обижает и унижает (эмоции в детстве перекрывают логику и не дают думать!)

Дети школьного возраста

Дана информация о периодах развития после 7 лет, их смысле, основных задачах и проблемах. Особенно важными будут сведения о начале школьного обучения.

Как добиться послушания

На многие жалобы родителей о непослушании детей ответы именно здесь. Важно донести до родителей, что мало освоить один способ воздействия, т.к. он может замылиться. Хорошо иметь в своем арсенале несколько способов взаимодействия, для того, чтобы менять их в соответствии с ситуацией, возрастом, эмоциональным или физическим состоянием сторон.

Отдельно надо сказать о способе «Выплюни вреднюшку!» Его можно условно назвать способом физического воздействия на ребенка, но не агрессивного и положительно окрашенного. Часто дети с сильным характером долго сопротивляются и не выплевывают вреднюшку. Здесь важно: если родитель начал этот процесс, то должен довести его до конца (можно

с небольшими перерывами на отдых и тайм-аут), потому что тогда это будет уже борьбой за власть и влияние. Родитель для блага ребенка эту борьбу проиграть не может, потому что ребенок-главный сам выбивает у себя твердую почву из-под ног, потому что уверенность и психологическое благополучие ребенка базируются на доминантной позиции взрослого (до подросткового возраста).

Использовать эти методы эффективно можно в дошкольном и младшем школьном возрасте, они опробованы и адаптированы в отечественной практике. Изначально подробно о большинстве приемов было написано в книгах Адель Фабер и Элейн Мазлиш «Как говорить», чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили, Томаса Фелана «Воспитание без принуждения».

Как развивать самостоятельность

Главный вопрос – зачем и кому нужна самостоятельность? Т.к. большинство детей сейчас рождается желанными, то родители часто не могут избежать гиперопеки. Простой тест на гиперопеку с малышом: инструкция садись на стульчик – и мама хватается малыша и сама сажает! А у дошкольников, а то и школьников: на вопрос Как тебя зовут? следует ответ взрослого, а не самого ребенка. Гиперопека как проявление большой любви к ребенку понятна, но НЕ ДОПУСТИМА! Мало того, что малыш растет неумелым и инфантильным, так это еще уже у дошкольника провоцирует развитие тревожности и невротизации... Поэтому тревожным, стеснительным детям особенно важно развивать самостоятельность. Это будет профилактикой или коррекцией личностных проблем. Но делать это надо постепенно, от знакомых ситуаций и совместных действий до новых ситуаций и самостоятельных решений.

Отдельно стоит пояснить родителям, что такое стеснительность. А это, как правило, такой тип реагирования у сензитивных и/или демонстративных детей. Дело не чисто в характере, а в понятии навыка общения, который надо наработать, для чего требуется время и некоторая помощь. Просто таким детям нужно больше времени для вхождения в ситуацию: посмотреть, успокоиться, присмотреться и определиться что от кого ожидать и что можно с этим делать. Перед гиперактивным ребенком, например, такой задачи просто не стоит! Он просто бежит и делает. А тут надо подумать. Инструкция: Давай смелее, чего ты стесняешься! — приводит к обратному результату и только закрепляет у него неуверенность в себе. Поэтому стеснительному малышу надо просто дать время осмотреться (можно предупредить незаметно(!) окружающих, что в первое время малышу не надо уделять внимания), если дальше ребенку самостоятельно действовать все равно сложно, то делать это надо вместе, образно взявшись за руки. Когда навык нарабатывается в необходимых повторениях, время реакции сократится до неза-

метного, и стеснительность останется только внутренней чертой характера, часто уже незаметной для окружающих.

Изначально о многом из этого тоже очень подробно было написано в книге Адель Фабер и Элейн Мазлиш «Как говорить», чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили.

Как изменить поведение ребенка

Четкие и конкретные инструкции полезны тем, что настраивают людей на продуктивное решение проблемы. Кажется, что все достаточно просто и понятно, надо только... Конечно, полностью и тем более сразу проблем поведения и особенностей личности ребенка так не решить, но чувство уверенности в достижении положительного результата очень помогает максимально приблизиться родителям к нему, снимает неконструктивную тревожность у них, которая чаще и провоцирует применение некорректных методов общения и воспитания. Об этом тоже очень подробно было написано в книге Адель Фабер и Элейн Мазлиш «Как говорить», чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили.

Заикание у детей

Эти рекомендации помогают родителям правильно воспринимать ситуацию с заиканием у ребенка, выработать у себя эффективные навыки общения, снижающие эмоциональную и двигательную напряженность.

Так как заикание является разновидностью невроза, важно предупредить родителей, когда это может усилиться или вернуться, если удалось купировать процесс. Увеличение вероятности невротизации происходит в критические периоды психического развития детей, т.е. в 3 года, в 7 лет, в подростковом возрасте (12-13-16 лет). Также на эту вероятность влияют тяжелые соматические заболевания и состояния (грипп, мононуклеоз, переломы и т.п.). Родители должны постоянно держать руку на пульсе. При первых же признаках логоневроза обращаться к неврологу. Хорошо еще тем людям, кто уже сталкивался с проблемой заикания и невроза, заранее наработать с неврологом профилактические меры (препараты), которые будут помогать ребенку прожить кризис возраста или восстановиться после тяжелой болезни.

Как уменьшить риск появления заикания у детей

Логопед или психолог при обследовании ребенка отмечает особенности речи, в том числе ее ритм и плавность. Если есть физиологические итеррации и нарушения темпо-ритмической стороны речи, следует предупредить родителей, выдать им эти рекомендации и взять ребенка на динамическое наблюдение (повторный прием через 1 мес.)

Психологическая коррекция навязчивостей

Уровень невротизации в современном обществе высокий, она идет от старшего поколения к родителям и переходит к детям и по генетической предрасположенности и по эмоциональной зараженности. В нашем обществе принято решать проблемы репрессивными методами, которые категорически не работают с навязчивостями, только усугубляя их. Очень важно сначала донести до взрослых причины и смысл дурных привычек, чтобы они потом поняли и приняли современные способы избавления от них.

Что это такое?

Навязчивые движения и действия выглядят как часто повторяющиеся и непродуктивные (неполезные) движения и действия у детей, что в медицине классифицируется как невротические реакции. Появляются они не просто так.

Причины этого: 1) врожденная склонность к невротическому типу реагирования, передающаяся по наследству (подобное было у кровных родственников), 2) нервная система ребенка не справляется с существующей психо-эмоциональной нагрузкой (это даже не интеллектуальная нагрузка, а именно такая: долго быть в детском саду тяжело, особенно со строгой воспитательницей).

Значение навязчивостей для психики – это самоуспокоение и расслабление, что необходимо организму для самосохранения в сложных условиях. Если этого не будет, организм найдет другой путь снятия напряжения с нервной системы: болезнь – соматическая или психическая.

Следует тут же отметить, что заикание — это сложный вариант проявления невротического реагирования. Проблема может быть решена при согласованной работе нескольких специалистов: невролог, психиатр, психолог, логопед. В какой степени они будут участвовать в процессе зависит от возраста ребенка, тяжести состояния и возможностей родителей. При начальном заикании у маленьких детей эффективнее всего оказывается медикаментозное лечение.

Что делать?

Помощь психике ребенка нужна, прежде всего, в виде лечения, чтобы снять невротическую составляющую явления. Его назначает детский психиатр или невролог, как правило, после дополнительных исследований. Если навязчивость возникла недавно 1-2 мес. назад, то иногда медикаментозного лечения достаточно, чтобы полностью устранить явление. А при закрепившейся привычке без планомерной психологической работы не обойтись, потому что изначальная невротическая реакция переросла в устойчивое патологически привычное действие. Повторю, что с точки зрения психологии прекратить эти явления репрессивными методами нельзя, можно только постараться заменить этот негативный стереотип на

другой позитивный, и только на положительном эмоциональном фоне!

Оставить ребенка в покое, стараясь не замечать очевидного, нехорошо и даже опасно. Девушка 15 лет, грызущая на сложной контрольной ногти, вызывает сочувствие, с одной стороны, а с другой – вряд ли она будет благодарна маме за такой покой. Надо знать, что у некоторых детей появление и развитие навязчивостей может свидетельствовать о начале серьезного невроза или психического заболевания, которые специалист должен постараться не допустить с помощью родителей.

Коррекция поведения демонстративных детей

Родители демонстративных детей – одна из наиболее часто обращающихся за помощью к детскому психологу категория людей (а часто сначала к неврологу/психиатру). Эти дети требуют много внимания и сил, но подобное поведение не является изначально патологией. Это такой тип личности... Он не имеет однозначного положительного или отрицательного знака, это потом будет важно, как ребенок будет использовать свои особенности. Если у такого ребенка сформировать навык позитивного самопредъявления, то он потом горы свернет и добьется высоких результатов. Если из-за частых наказаний и критики сформируется негативное самопредъявление, то никому мало не покажется, и тут уже можно довести дело до антисоциального поведения, невроза, истероидности, депрессии.

Эти рекомендации жизненно необходимы родителям! И, как всегда, если мы хотим, чтобы поменялся ребенок, сначала меняемся сами...

Коррекция поведения тревожных детей

Полезно выдать эти рекомендации на руки родителям, которые сами, скорее всего, тревожные, а значит, на приеме могли слушать, но из-за эмоционального напряжения плохо воспринять всю информацию. В спокойной обстановке читаем, повторяем, воспринимаем, а потом действуем.

Коррекция поведения при агрессии

Особенно важны эти рекомендации для родителей дошкольников, потому что легче в самом начале правильно сформировать навыки решения эмоциональных конфликтных ситуаций или провести коррекцию в самом начале. Решение этих же задач в школьном возрасте скорее всего потребует планомерной работы уже не родителей, а специалистов: психологов и/или психиатров...

Коррекция поведения гиперактивных детей

Рекомендации четко, коротко и понятно ориентируют родителей на правильные методы общения, воспитания и обучения таких детей. Это гораздо лучше применения успокаивающих

препаратов, потому что формирует у гиперактивного ребенка навыки и умения по саморегуляции поведения. Наблюдения показывают, что гиперактивность постепенно компенсируется и к 12 годам, как правило, ребенок успокаивается (если нет психиатрического диагноза).

При психопатологии у ребенка эти рекомендации также помогут родителям, правда, с меньшим процентом эффективности и стабильности...

Методы коррекции поведения и состояния

Упражнение Смирный котенок

Хорошо научиться использовать этот прием с гиперактивными, тревожными, возбудимыми детьми. Важно предупредить родителей, что такие упражнения надо проводить на положительном или нейтральном эмоциональном фоне, т.е. в нужный момент сначала все успокаиваемся, а потом занимаемся. А до этого надо заранее потренироваться/поиграть несколько раз.

Дыхание – управление состоянием

Этим методам саморегуляции можно пробовать обучать детей с пятилетнего возраста, выполнять их вместе, напоминая об их использовании в сложных ситуациях. Но эффективнее всего дыхательные упражнения будут работать у детей с мотивацией контроля за своими состояниями и эмоциями, т.е. примерно после 10 лет. Подростки могут обучаться сами, а ребята помладше лучше тренироваться сначала со взрослыми (многим из которых эти навыки тоже необходимы в жизни!).

Некоторые ребята специально приходят с запросом о контроле за своим состоянием: спортсмены, танцоры, музыканты, ученики с высоким уровнем ответственности и, конечно, подростки с разными интересами и проблемами. Хорошо не просто дать им эти техники, но и объяснить, почему это работает, используя данные нейropsychологии и физиологии:

Когда человек нервничает, он начинает часто дышать. Процесс сознательного замедления дыхания посылает обратные импульсы в мозг, и тот РЕФЛЕКТОРНО успокаивается.

Знания, умения, навыки — это устойчивые нервные связи, образовавшиеся и закрепившиеся в коре головного мозга. Только что возникшая сильная эмоция — это новейшая нервная связь, которая только-только образовалась. Долгая задержка дыхания вызывает легкую гипоксию мозга, которая разрывает эти новые нервные связи, и эмоция проходит.

Методы самоуспокоения

Научится использовать несколько методов самоуспокоения, подходящих для разных ситуаций, состояний и возрастов, очень полезно и взрослым, и детям. Хорошо при этом еще и понимать, как это работает и зачем это надо.

Взаимоотношения детей в семье

На консультации психолога вопросы о сложных взаимоотношениях детей часто идут как проходные, не такие важные. Чтобы урегулировать эти отношения удобно выдать эти рекомендации, чтобы родители в спокойной ситуации вернулись к ним. Лучше заниматься проблемами sibлингового соперничества **после** начала работы с проблемами поведения или состояния конкретного ребенка.

Ссоры между детьми

Правильное разрешение ссор и конфликтов между детьми в семье помогает не только сохранить доброжелательную атмосферу в семье, но и формирует важные навыки социального поведения, которые пригодятся в учебе, на работе и в семье.

Коррекция поведения старшего ребенка в семье

Иногда появление sibса провоцирует не только изменения в поведении, но и появление разных невротических реакций. Эти рекомендации помогут в обоих случаях, как воспитание и коррекция одновременно.

Проблемы подросткового возраста

Ох уж этот возраст! Кажется, что все проблемы, которые были раньше с любимым ребенком, настоящая ерунда по сравнению с ЭТИМ. Интересно, что когда-то таких сложностей именно подросткового негативизма и потери взаимопонимания с родителями не было. Однажды услышала фразу: Проблемы подросткового возраста появились с паровозом. Действительно, в 19 веке с началом технической революции при усложнении механизмов и систем их использования увеличился срок обучения. Т.е. уже практически взрослый половозрелый человек, который раньше уже активно работал и был самостоятельным, попадает в зависимое положение. Наблюдается острое противоречие между психологическими потребностями и реальными возможностями. Так вот на фоне такого единства и борьбы противоположностей (теория диалектического материализма) проходит подростковый возраст у современных детей.

Данные рекомендации лучше предоставлять только взрослым, хотя там рассказано об алгоритме решения проблемы, с которым желательно ознакомить подростка. Дети этого возраста остро реагируют на использование специальных подходов, видят в этом акт манипулирования. Но эти методы на самом деле работают! Родителям и другим взрослым надо с ними ознакомиться и, если есть внутреннее согласие и их принятие, с искренним желанием наладить отношения (а не манипулировать, чтобы поступал и общался правильно!) начать использовать по одному, от простого (по личным ощущениям) с более сложному. Основные психологические положения, изложенные в рекомендациях, послужат фундаментом для создания

у родителей установок, которые будут способствовать продуктивному преодолению сложностей подросткового возраста их детей.

Для некоторых людей может быть интересна книга Абблетта Митча Р. «Как снизить агрессию подростка и наладить с ним отношения», в которой изначально предложены эти меры по решению проблем с подростками (здесь представлены адаптированные материалы).

Сотрудничество с подростками

Рекомендации помогут родителям дополнительно сориентироваться в правильных способах взаимодействия со своими детьми. Так мы не решим всех проблем подросткового возраста, но у родителей появится чувство некоторой уверенности и снижение уровня эмоционального напряжения, что тоже само по себе будет положительно влиять на жизнь семьи. Изначально об этом подробно написано в книге Адель Фабер и Элейн Мазлиш «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили», но для нашего общества потребовалась некоторая адаптация.

В последнее время все больше подростков хочет самостоятельно разобраться в себе и научиться навыкам эффективной коммуникации. Поэтому данные рекомендации вместе с Основными приемами эффективного общения (и не только!) могут служить минипособием по психологии общения с друзьями, родителями, преподавателями. Ребятам, увлекающимся психологией, можно посоветовать почитать книги Андрея Грецова «Практическая психология для девочек»/ «Практическая психология для мальчиков».

Учебное издание

Жихарева Юлия Борисовна

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для специалистов и родителей
по воспитанию, развитию и коррекции детей.**

Из опыта работы детского логопеда и психолога

Методическое пособие

Зав. художественной редакцией *И.В. Яковлева*
Нач. технического отдела *Е.В. Чичилов*

Подписано в печать 13.09.2022. Формат 70×100/16.
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 8,45.
Тираж 10 000 экз. (1-й завод 1–2000 экз.).
Заказ №

ООО «Издательский Центр ВЛАДОС».
119571, Москва, а/я 19.
Тел./факс: (495) 984-40-21, 984-40-22.
E-mail: vlados@dol.ru; zakaz@vlados.ru
<http://www.vlados.ru>

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в типографии филиала ОАО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».
420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ для специалистов и родителей по воспитанию, развитию и коррекции детей

Из опыта работы детского логопеда и психолога

Методическое пособие

В основной части пособия предоставлены методы воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста. Даны рекомендации по стимуляции раннего речевого развития, решения проблем кризиса трех лет, навыков самообслуживания и адаптации в детском саду. Описаны современные методики и игровые приемы для эффективной работы с детьми.

В пособии представлены также рекомендации по работе с детьми школьного возраста: психологическая коррекция поведения, устранение и минимизация проблем послушания ребенка, коррекция проблемного поведения или состояния детей, которые могут быть как в дошкольном, так и в школьном возрасте. Рассмотрены вопросы о заикании и навязчивых действиях, о коррекции поведения тревожных, агрессивных, гиперактивных и демонстративных детей, о взаимоотношениях в семье братьев и сестер. Отдельно освещены вопросы о способах взаимодействия взрослых с подростками.

В приложении даны краткие определения некоторых понятий и советы специалистам о более эффективном использовании предоставленных методов работы с детьми.

Пособие адресовано логопедам, психологам, дефектологам, психиатрам, неврологам, педагогам и родителям.

ISBN 978-5-907482-95-1



9 785907 482951 >