



**КАЛЕЙДОСКОП  
РЕКОМЕНДАЦИЙ  
ПСИХОЛОГА**

# Почему ребенок ведет себя плохо

## Деструктивное поведение детей и методы коррекции.

Впервые цели деструктивного поведения детей начал изучать Альфред Адлер, а в дальнейшем — его ученик и последователь Рудольф Дрейкурс. В настоящее время можно выделить целый ряд известных специалистов — практиков, серьезно разрабатывающих данную тему как основу для воспитания современных детей — О. Крисченсен, У. Николл, Л. Алберт, Д. Динкмайер мл., М. Попкин и др.

Исследователями в чистом виде выделено четыре ведущие цели деструктивного поведения, проявляющиеся в дошкольном и младшем школьном возрасте:

- привлечение внимания;
- борьба за власть;
- месть;
- демонстрация несостоятельности, или избегание неудачи.



- В подростковом возрасте появляются еще три цели:
- потребность в принадлежности к группе;
  - потребность в достижении превосходства над окружающими;
  - потребность в достижении психофизиологического возбуждения.

Однако эти цели слабо изучены и всегда сочетаются с целями деструктивного поведения, проявляющимися в дошкольном и младшем школьном возрасте.

С точки зрения адлериановской психологии, эти цели находятся на уровне подсознания, а выявить их и скорректировать мы можем с помощью определенных технологий, описанных ниже.

### *1. Привлечение внимания.*

Поведение ребенка, привлекающего внимание:

- постоянно дергает родителей — «мам, поиграй со мной», ноет, жалуется, что у него что-то не получается и ему нужно помочь;
- в школе постоянно дергает учителя — поднимает руку, просится выйти, снова просит о помощи и т.п.;
- дети могут совершать и более серьезные действия, например, воровать или прогуливать школу.

Все это ребенок делает для того, чтобы на него обратили внимание.

Как взрослому определить, является ли целью деструктивного поведения привлечение внимания? Вам следует в этот момент задать себе вопрос: «Что я при этом чувствую?» Если вы понимаете, что такое поведение вас раздражает или ребенок требует от вас уделить ему много времени — это индикатор того, что цель ребенка — привлечь к себе внимание. Также можно проверить себя, задав вопрос ребенку: «Солнышко, а может быть для тебя сейчас важно, чтобы я уделила тебе внимание?» При этом необходимо понаблюдать за ребенком и увидеть «реакцию узнавания», если она имеется. На вербальном (словесном) уровне ребенок может просто согласиться, сказав «да». Когда ребенок отвечает «нет», важно наблюдать за его мимической реакцией. На невербальном уровне возможны варианты: кивок головой, частое моргание, прекращение двигательных реакций, остановка или расширение зрачков.

Почему же дети требуют внимания неадекватным образом?

1. Им не хватает внимания и дома, и в школе.
2. Взрослые приучили детей к негативному вниманию, например, «Я обращаю на тебя внимание и сделаю замечание, когда ты плохо себя ведешь; а если ты хорошо себя ведешь, тогда и внимание на тебя обращать не нужно». Такая ситуация часто возникает в школе, когда учитель постоянно обращает внимание на плохое поведение ученика. Ребенок делает вывод: «На меня будут обращать внимание, если я буду плохо себя вести».



Дети иногда не знают, как вызвать позитивное внимание, но зато прекрасно понимают, как привлечь негативное внимание.

Рекомендации по коррекции поведения. Необходимо учесть, что они эффективно сработают, только если будут использоваться в совокупности.

1. Если ребенок требует внимания неадекватным образом, то в этот момент не стоит уделять ему внимания. Вместо этого следует сказать, например: «Через 10-15 минут я освобожусь, и мы с тобой займемся тем, чем ты хочешь». Важно указывать короткое время, поскольку ребенок не воспринимает длительное время, для него это — вечность.
2. Самому проявлять инициативу, чтобы уделить внимание ребенку.
3. Приучать детей к позитивному вниманию. Необходимо показать детям их значимость и ценность, когда они соответствуют ожиданиям взрослых.
4. Желательно понаблюдать за своей речью, не уподобляетесь ли Вы мачехе из сказки «Золушка», которая подвергала критике поведение падчерицы. У вашего ребенка много достоинств, но есть недостатки.

## ***2. Борьба за власть.***

Борьба за власть бывает активной и пассивной. Пассивная заключается в том, что ребенок молча выслушивает все, что говорит ему взрослый («Делай уроки», «Хватит болтать по телефону» и т.п.), но не выполняет ничего из того, что ему говорят. Активная борьба за власть выражается в том, что ребенок сопротивляется не только невербально, но и на словах: «Не буду, не хочу» и т.п.

Как определить, является ли целью деструктивного поведения борьба за власть? Взрослому нужно задать себе вопрос, что он чувствует, когда возникает подобная ситуация. Если он чувствует злость, то это явный индикатор борьбы за власть. Проверить данную гипотезу можно, спросив ребенка: «Может, тебе очень важно показать мне (учителю), что ты решил сам?» или «Может, тебе важно показать мне, что я не смогу заставить тебя делать то, что считаю нужным?» После заданного вопроса взрослый должен отследить реакцию узнавания. На самом деле намерения ребенка вполне понятны: он, взрослея, ищет свое «место под солнцем», стремится попробовать и продемонстрировать свою силу и значимость. Взрослым необходимо учитывать, что с самого раннего возраста ребенок пытается определить свои возможности и делает он это методом проб и ошибок: «Поддадутся родители или нет? Ага, получилось! Теперь надо попробовать завоевать еще больше пространства...» и т.п.

Как же корректировать поведение ребенка, который борется за власть?

1. Никогда не вступать в борьбу за власть с ребенком в тот конкретный момент, когда он нам ее навязывает.

2. Обязательно сообщать ребенку о правилах, принятых в семье, начиная со слов «У нас принято...», Например, «У нас принято по субботам убирать квартиру» или «У нас принято тихо разговаривать, когда кто-то работает за столом». При этом достаточно большая нагрузка ложится на самих взрослых, которые не должны придерживаться так называемых «двойных стандартов» при выполнении тех же правил. Ребенку непонятно, почему он должен прекратить разговаривать по телефону в тот момент, когда папа этого требует, и в то же самое время мама часами может разговаривать по телефону с подругами. Или почему он должен убирать за собой тарелку со стола, если папа этого не делает. И так далее.
3. Следующий шаг — предоставление ребенку выбора — поступить в соответствии с принятыми правилами или их нарушить. Таким образом воспитывается ответственность за свои действия — не взрослый, а сам ребенок решает, как ему поступить, он учится делать выбор и принимать решения.
4. Далее взрослый сообщает о возможных логических последствиях выбора ребенка. Например, «У тебя есть выбор — ты можешь участвовать в уборке, а можешь и не участвовать. Если ты успеешь убрать свою комнату до (какого-то времени), у нас останется время сходить в кино, сможешь пригласить кого-то в гости, поиграть на компьютере и т.д. (Здесь взрослый предлагает один из вариантов времяпрепровождения). «Если комната останется неубранной — что ж, очень жаль, но никто к тебе придти не сможет» или «Тебе придется заняться уборкой комнаты в другое время, например, когда мы планировали сходить в кино. Ты же знаешь, у нас принято в квартире поддерживать порядок. Так что выбор остается за тобой».
5. Если ребенок нарушает семейные правила, родитель должен объяснить логические последствия. Последователи Альфреда Адлера и Рудольфа Дрейкурса подчеркивают принципиальное отличие логических последствий от наказаний.
6. Как уже было сказано выше, так или иначе, ребенку важно бороться за власть, демонстрировать свою силу и значимость. Существуют три зоны, в которых взрослый может помочь ребенку себя проявить. Это управление информацией, управление людьми, управление финансами. Используя эти зоны, мы можем помочь ребенку почувствовать и проверить собственные силы.

— Когда мы наказываем ребенка, мы сознательно стараемся сделать ему больно. Более того, мы, возможно, хотим заставить ребенка страдать. Цель применения логических последствий — не заставить страдать, а научить нести ответственность за свои поступки.

— Когда мы наказываем ребенка, то кричим, демонстрируем свои негативные эмоции в отношении личности ребенка. Если взрослый объясняет логические последствия, ребенок не чувствует негативного отношения к себе, поскольку неодобрению подвергается не личность ребенка, а его действия. Таким образом мы обучаем ребенка конструктивным поступкам. Мы можем спокойно проговорить проблему выбора, выяснить, какие логические последствия возможны, предложить ребенку выбрать и обязательно выполнить выбранный нами вариант, иначе все системные и последовательные воспитательные усилия сведутся на «нет».

— Наказание иногда совершенно не связано с проступком. Например, если ребенок получил плохую оценку в школе в пятницу, то в воскресенье ему не разрешено идти в кино. Нет логической связи между событиями. Логическое последствие должно быть напрямую связано с проступком.

— Для ребенка не должно быть слова «никогда». Например, «никогда не пойдешь...». Такие угрозы, как правило, не выполняются. Ребенок к этому привыкает и в итоге не воспринимает слова как запрет. Более того, если мы, используя логические последствия,



ограничиваем его в игре на компьютере или просмотре любимых передач по телевизору, то такое ограничение должно быть кратковременным — вечер или максимум один день. В противном случае дети привыкают к длительности наказания и, в конце концов, перестают на него реагировать.

— Когда мы наказываем, мы используем свою силу. Какой вывод при этом делает ребенок? «Кто сильнее, тот и прав». В случае реализации логических последствий мы обучаем ребенка делать выбор, принимать разумные решения и нести за них ответственность.

### **3. Мсть (нарушение доверительных отношений между ребенком и взрослым).**

Мстительное поведение у ребенка возникает, если борьба за власть между ним и взрослым носит затяжной характер, и обеим сторонам от этой борьбы становится больно. Снова подсознательно мы делаем так, чтобы ребенок страдал. Как правило, чтобы изменить мстительное поведение у ребенка и у взрослого, необходимо вмешательство посредника, например семейного психолога.



Действия ребенка: обзывается, портит имущество, обманывает, ворует, старается сделать больно взрослому на словах и на деле. Такое негативное поведение может быть направлено не только на одного конкретного человека, но и перенесено на всех взрослых. Ребенок учится делать больно, следуя примеру взрослых.

Как определить, является ли мсть целью деструктивного поведения ребенка? Взрослый может задать себе вопрос, что он чувствует в этот момент, и если отвечает, что ему больно и обидно, то, скорее всего, в основе отношений между ребенком и взрослым лежат мстительные отношения. Можно попробовать также спросить ребенка: «Может, тебе очень важно показать мне, как бывает больно и обидно, когда тебя обижают или не доверяют?» Само слово «мсть» не использовать. Далее наблюдать за реакцией узнавания.

Как же корректировать поведение ребенка в этом случае?

1. Сначала необходимо задать вопрос ребенку: «Кто и чем тебя обидел?» Если в основе отношений лежит мсть, то обида «сидит на кончике языка», и, как правило, ребенок сразу ее озвучит.
2. Взрослый просит прощения, при этом категорически запрещается использовать слово «но». Лучше просто сказать: «Прости, мне неприятно, что я тебя обидел», не добавляя, например, «но ты сам в этом виноват».
3. Определение зоны конфликта. Необходимо обсудить с ребенком, какие взаимные действия вызывают обиду.
4. Определение ожиданий: что мы ждем друг от друга. К сожалению, в семье мы редко проговариваем друг другу свои ожидания, предполагая, что близкий человек и так должен это знать. Такое заблуждение и приводит к конфликту ожиданий, начиная с первых дней жизни молодой семьи.
5. Проведение переговоров — как удовлетворить ожидания друг друга.

Необходимо помнить, что восстановление отношений сразу не происходит, иногда на это требуется не менее 1 года; чем младше ребенок, тем быстрее могут восстановиться доверительные отношения.

#### 4. Демонстрация несостоятельности или избегание неудачи.

В основе лежит потеря ребенком мужества: он не верит в собственную успешность, считает себя хуже других. Поведенческие реакции: прогулы, вранье, отказ от выполнения домашних заданий, не выходит к доске, прячется за спины окружающих, не дописывает задания, всем видом демонстрирует: «Я хуже других, я ничего не умею». Такие дети обычно бесконфликтны, однако они активно показывают собственную беспомощность.



Как определить эту цель деструктивного поведения? Взрослый может задать себе вопрос: «Что я чувствую в этот момент?». Если ответ: «Я в отчаянии, у меня опускаются руки», — скорее всего, ребенок демонстрирует несостоятельность. Можно задать вопрос ребенку: «Может, ты не веришь в собственные силы, в то, что можешь быть успешным?» При этом наблюдаем за проявлением реакции узнавания.

Скорее всего, существуют серьезные причины демонстрации несостоятельности: постоянная критика в адрес ребенка; авторитарность семьи; частые сравнения с лучшим; пренебрежение со стороны окружающих; психологическая травма, физическая или сексуальная.

#### Рекомендации:

1. Полностью прекратить критиковать ребенка. Если не удастся избежать критики, то на одно критическое замечание похвалите ребенка не менее 10 раз в течение 8 часов (данные специалистов НЛП).
2. Для таких детей очень важно дробить задания на мелкие части, чтобы они могли выполнить их успешно. Ребенку, чтобы почувствовать себя успешным, необходимо приобрести опыт.
3. Признавать, отмечать, праздновать не конечный результат, а сам процесс. Например, «Радость моя, вчера у тебя было 18 ошибок в тексте, а сегодня всего 11. Какие же слова ты написал сегодня правильно?»
4. «Я тобой горжусь» — эта фраза ставит ребенка в зависимость от оценки взрослого. Лучше спросить: «Ты собой гордишься?» — это дает возможность ребенку постепенно ощущать свою внутреннюю силу.
5. С таким ребенком важно работать пошагово: сначала показать ему, как выполнять задание, потом сделать вместе с ним, а в конце предложить выполнить задание самостоятельно. Не забывайте, что задания для самостоятельного выполнения, особенно вначале, должны быть небольшими.
6. Постоянно и бесконечно поддерживать, подбадривать и ободрять ребенка. Это требует большого самоконтроля от взрослого.

Педагог-психолог Мордовина Е. И.

## Рекомендации педагогам

### Рекомендации классным руководителям и учителям-предметникам 5-х классов

*Что необходимо учитывать руководителям, педагогам, воспитателям, чтобы процесс обучения, воспитания и развития шел более равномерно, последовательно и эффективно?*

- Учитывать не только учебные достижения ученика, но и его здоровье, семейные трудности, условия быта и другие объективные факторы, влияющие на формирование личности ребенка.
- Учитывать трудности адаптации школьника в переходные периоды.
- Учитывать индивидуальные личностные особенности ученика.



*Что необходимо грамотно осуществлять?*

- Отслеживание хода развития процессов обучения, воспитания.
- Процесс социализации ребенка в коллективе.

*Что поможет ребенку учиться успешнее?*

- Психолого-педагогическая поддержка каждого ребенка.
- Ориентация на успех.
- Выбор лично-ориентированных образовательных технологий.
- Наблюдение, руководство, коррекция динамики развития интеллекта, творческих способностей.
- Приобретение учениками прочных знаний с возможностью использования их в новых ситуациях.
- Формирование общих учебных умений и навыков.
- Сохранение имеющегося запаса здоровья школьников в процессе получения среднего образования.

#### **Рекомендации классным руководителям 5-х классов.**

Классный руководитель — очень значимая фигура в образовательном процессе. Жаль, если его функции - лишь добавка к неполной педагогической нагрузке. От классного руководителя всецело зависит микроклимат в классном коллективе, во многом — результаты учебной деятельности. Если классный руководитель сам имеет коммуникативные трудности, ему будет сложно налаживать контакты и с детьми, и с педагогами, и с родителями. Если он не является учителем по специальности, ему будет нелегко отслеживать учебный процесс, влиять на него с учетом интересов учащихся и пожеланий их родителей.

Если классный руководитель - лишь равнодушный исполнитель своих прямых функциональных обязанностей, не «болеет» за каждого ученика душой, то кто тогда подумает о перегрузках,

позаботится о сохранении здоровья ученика, побеспокоится о развитии способностей и привлечении всех потенциальных возможностей каждого ребенка, сделает все от него зависящее, чтобы развитие классного коллектива и каждого ученика в нем шло не по наклонной, не по прямой, а по возрастающей?

1. На первом родительском собрании необходимо представить новых учителей, способствовать установлению контакта родителей с ними.
2. Поддерживайте контакт с родителями учащихся (встречи, письма, телефонные звонки и т. д.).
3. Постоянно поддерживайте контакт со школьным психологом и социальным педагогом.
4. Помогите новым ученикам запомнить имена и фамилии одноклассников и Ф.И.О. учителей-предметников (можно использовать визитки, таблички с именем, которые ставятся на парту на каждом уроке).
6. Познакомьтесь с условиями проживания ребенка, взаимоотношениями в семье, здоровьем ребенка (по медицинской карте ребенка).
7. Осуществите грамотное рассаживание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей, психологической совместимости, здоровья, пожеланий родителей.

#### **Рекомендации учителям-предметникам.**

1. Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.
2. Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста.
3. Следите за темпом урока — высокий темп мешает многим детям усваивать материал.
4. Налаживайте эмоциональный контакт с обучающимися в классе.
5. На заседаниях методических объединений, классных и общешкольных совещаниях выработайте единые требования к учащимся (соблюдайте единый орфографический режим, критерии оценок).
6. Развивайте общие учебные умения и навыки, учите ребят правильно учиться.
7. Налаживайте эмоциональный контакт с родителями учащихся.
8. Никогда не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.
9. Замечайте положительную динамику в развитии каждого отдельного ученика (нельзя сравнивать «Машу с Петей», можно — «Петю вчерашнего и сегодняшнего»).
10. Развивайте навыки самоконтроля, умение оценивать свою работу и работу класса. Не бойтесь признать свои ошибки. Постоянно анализируйте все плюсы и минусы в своей работе.
11. Разнообразьте методику работы в группах, в парах, индивидуально.
12. Не создавайте психотравмирующих ситуаций при выставлении оценок за контрольные работы, за четверть и т. д., выставляйте оценки не формально, а с учетом личностных особенностей и достижений каждого ученика.
13. Наряду с оценкой чаще используйте положительные оценочные суждения («молодец, хороший ответ, справился» и т. д.).

14. Используйте систему поощрений, а именно: фотографии лучших учеников, грамоты, благодарности родителям (письменные, устные), положительные записи в дневнике.

15. Поддерживайте контакт с классным руководителем, узнавайте о проблемах ребенка, его здоровье, семейных отношениях.

16. Не допускайте педагогического манипулирования.

17. В течение первого месяца обучения (сентябрь) используйте «бездвоечное» обучение.

18. Грамотно используйте дневник учащегося для связи с родителями.

19. Учитывайте в планировании учебной работы динамику умственной работоспособности пятиклассника в течение дня, недели.

20. Учитывайте индивидуальные психологические особенности ребенка: темперамент и связанные с ним «вработываемость», темп, переключение, особенности внимания, двигательная активность и т.д.

**Данные рекомендации разработаны на основании пожеланий педагогам среднего звена от педагогов начальной школы и учеников пятых классов.**

- Помните: идя в класс к пятиклассникам, Вы идёте на урок к детям.
- Объясняя новый материал, не торопитесь, повторите лишний раз.
- Опирайтесь в работе с детьми на реальные их знания, умения и навыки, а не на прописанные в учебниках.
- Создавайте ситуации успеха на уроках, чтобы дети не боялись у Вас отвечать и поверили в себя и свои силы.
- Корите ребёнка за реально совершённый в данный момент проступок, не вспоминая былое и не давая негативного прогноза на будущее.
- Будьте с детьми вежливыми.
- Вызывайте к доске по именам и только в хорошем расположении духа.
- Не используйте вызов к доске или письменную проверку знаний как средство поддержания дисциплины.
- Успокойте ребёнка перед проверкой знаний, обнадежьте его на хороший результат.
- Вызывая к доске, сначала проговорите задание, а потом вызывайте ребёнка, чтобы у него в голове появился план ответа. Дайте время сосредоточиться на ответе и успокоиться.
- Вызвав ребёнка к доске, дайте ему высказаться, не сбивайте его замечаниями, не имеющими отношения к объясняемому материалу.
- Вызвав ребёнка к доске и дав ему задание для выполнения, отойдите, не «стойте над душой», не смущайте ребёнка своей непосредственной близостью к нему.
- Пресекайте попытки других детей посмеяться над неудачным ответом одноклассника.
- Когда ребёнок отвечает у доски, избегайте телесного контакта с ребёнком (погладить по голове или руке) - это сбивает их с мысли и не даёт сосредоточиться.



- Если ребёнок допустил ошибку, вызовите ему на помощь кого-либо из одноклассников - вдвоём у доски веселее и учитель не так серьёзен.
- Сообщать заранее критерии оценки качества знаний по вашему предмету (в начале урока, а не после ответа у доски).
- Классные руководители, уделяйте своим детям хотя бы 5-10 минут в день, даже если в этот день Вы у них ничего не проводите; просто подойдите, навестите их и поприветствуйте.

**Педагог-психолог Мордовина Е. И.**

## Советы родителям «Как воспитывать подростка»



Многие родители хватаются за голову, когда их детям исполняется 12-13 лет. Послушные и примерные мальчики и девочки становятся грубыми, дерзкими, зачастую отрицают всё, что прививали им дома. Есть, конечно, дети, которые и в переходном возрасте только радуют родителей, но их меньшинство. В наиболее типичных проблемах современных подростков и причинах их конфликтов с родителями мы попытаемся с Вами разобраться.

### **Формирование подростка, его личность и характер.**

Приходит время, когда ребёнок превращается в подростка и вдруг начинает хотеть разобраться в себе: что «я» за человек, чего хочу по жизни, почему именно ко мне так относятся, какую выбрать профессию? Вопросы множатся и множатся. И к этому периоду времени его подхватывает волна того периода жизни, который поможет на эти вопросы ответить. И вот он уже на волнах подросткового возраста.

Возраст подростка – один из самых сложных, но в то же время, один из самых значимых периодов в жизни человека. Эта пора поиска и постижения себя, экспериментирования в разных ролях – от дворового хулигана до примерного отличника. Это отчаянное желание доказать свою взрослость и независимость от родителей... и столь же отчаянный крик о помощи при первом серьёзном столкновении с реалиями взрослого мира. Кто он, мальчик-подросток (или девочка), - большой ребёнок или маленький взрослый?

### **Развитие подростков.**

В этот короткий отрезок времени – 11, 12, 13, 14, 15, 16 лет – мальчики и девочки проходят большой путь в своём развитии. С одной стороны, это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. С другой, именно в это время происходит интенсивное развитие личности, её второе рождение.

Подростковый возраст – период внутренних конфликтов с самим собой и другими, где частыми спутниками ребёнка становятся смена настроений и непонимание себя. Это время конфликтов с родными, это постоянная смена друзей и увлечений. Это время первой любви и время проявления агрессивности подростков, особенно трудных. Это момент проникновения разными идеями, каждый раз в уверенности, что это именно то единственное, что им сейчас надо. Иногда создаётся впечатление, что ваш ребёнок торопится жить – как будто что-то не успеет сделать. А он живёт здесь и сейчас, не особенно задумываясь о будущем.

### **Роль родителей в формировании и поведении подростков.**

А что делать родителям? Как выявить проблемы подростков? Как разобраться в их психологии, снизить агрессивность у подростков - как у мальчиков, так и у девочек? Как помочь подростку скорректировать поведение, понять и принять себя в таком сложном возрасте?

В психологии есть несколько простых правил:

а) принять своего ребёнка таким, каков он есть, агрессивного или влюблённого, самонадеянного и робкого, счастливого и несчастного, мечущегося и спокойного, такого разного и не всегда предсказуемого;

б) понять, подсказать и направить, чтобы разочарования были не такими болезненными;

в) научить радоваться жизни во всех её проявлениях.

Такие советы весьма и весьма универсальны, и обычному человеку будет довольно трудно воспользоваться ими в отношении своего ребёнка.

Зададимся вопросами: как научиться любить его такого, вечно меняющегося и приносящего и приносящего много огорчений? Как помочь такому любимому, немного заблудившемуся в себе ребёнку? Как повлиять на формирование характера и развитие личности подростка в возрасте 11-16 лет. Родится ли личность в конце этого непростого для ребёнка периода, или подросток так и останется жить с этими вопросами – во многом зависит и от вас, дорогие родители.

Большинство проблем подростков связано именно с их физическим и психологическим изменением, к которому они часто оказываются не готовы. А у родителей часто не хватает терпения и понимания, а также специальных знаний, чтобы эффективно влиять на характер, поведение ребёнка и не терять с ним контакт. Это ведёт к тому, что часто родители отвечают агрессией на агрессию подростка, пытаются решить любой конфликт силой или угрозами, а не совместным рациональным обсуждением. При этом они не понимают, что этим ещё более увеличивают пропасть между ними и их ребёнком.

#### **Как воспитывать подростка:**

- начните перестраивать своё отношение к подростку заранее, по мере его взросления;
- не ущемляйте права своих детей, но не требуйте от них выполнения своих обязанностей;
- примите подростка таким, какой он есть, и поддерживайте его в этот сложный для него период жизни;
- в любой ситуации не разрывайте отношения со своим взрослеющим ребёнком;
- в процессе воспитания задумывайтесь, к чему могут привести те или иные слова и действия по отношению к вашему ребёнку;
- научите своих детей предвидеть возможные последствия тех или иных решений.

*Правильно общаясь с подростками, вы научите их поддерживать и развивать отношения с другими людьми. И тогда у них будет меньше трудностей в личной жизни и в карьере!*

**Педагог-психолог Мордовина Е. И.**

## Советы родителям. Что делать, если вашего ребёнка коснулась несчастная любовь?

Наверное, любой, даже самый красивый и популярный человек, хоть раз в жизни сталкивался с взаимной любовью. Особенно нередко это случается в подростковом возрасте, когда у молодых парней и девушек ещё окончательно не сформировался вкус и представления о подходящем им партнёре. А также присущий большинству юношеский максимализм делает своё дело, потому что любая ситуация воспринимается острее, ближе к сердцу и, соответственно, может привести к неожиданным последствиям.



Будем неправы, если скажем, что несчастной любви подвержены только девушки. Это не так. Почему же появилась такая версия? Да всё просто! Ведь девушки более искренни и открыты в проявлениях различных эмоций, поэтому чувства молодых людей могут так и остаться загадкой для окружающих.

Родители подростков сами в этот период переживают нелёгкие времена, ведь поведение подростка отражается и на них тоже. И если ребёнок подвержен какому-то недугу, в данном случае это несчастная любовь, родители будут стараться сделать всё возможное, чтобы избавить своё чадо от мучений.

Не всегда подростки изъявляют желание поделиться своими переживаниями с родителями, им гораздо легче рассказать что-либо друзьям. Ведь они уверены, что старшее поколение их в лучшем случае просто-напросто не поймёт, а в худшем - начнёт осуждать, выпытывать подробности и последуют прочие неприятные процедуры. Зная, что это неприятно вашему ребёнку, вы ни в коем случае не должны вести себя как следователь. Любовь - это не грех, и необязательно начинать упрекать вашего подростка в том, что он ещё слишком мал для любовных баталий. Дети навсегда остаются для родителей маленькими, глупыми, и кажется, что за каждым их шагом нужно следить, дабы не дать им допустить ошибку. Но это не тот случай.

Если ребёнок сам подошёл к вам с откровениями, вам несомненно повезло. Поэтому не упускайте этот шанс, выслушайте его, дайте ему возможность высказаться - сейчас это так необходимо. Узнав какие-то подробности, которые, возможно, вам даже не понравятся, не торопитесь начинать выяснять отношения и кидаться громкими осуждениями. Умерьте свой пыл и более хладнокровно отнеситесь к происходящему. Конечно, не берутся в расчёт ситуации, когда действительно подросток в чём-то переборщил и переступил какую-то грань в дозволенном. Задавайте как можно больше вопросов, ваша заинтересованность благоприятно скажется на его ощущениях. Впоследствии он всегда будет знать, куда обратиться и где его с удовольствием выслушают.

В зависимости от сложившейся ситуации, вам нужно придумать подходящие советы, однако не стоит навязывать ребёнку своё видение происходящего, опираясь на личный опыт, ведь у него может быть всё совершенно по-другому. Желательно вам вместе в процессе диалога прийти к какому-то общему знаменателю.

Если вашего ребёнка вдруг поразил такой бич, как несчастная любовь, важно не допустить некоторые ошибки:

1) Нельзя его ругать за то, что он влюбился, аргументируя тем, что ему нужно больше думать об учёбе и прочих вещах. После таких заявлений ребёнок больше никогда ничем с вами не

поделится, так как будет окончательно утрачено ваше доверие. Когда-нибудь, в будущем, вы очень сильно об этом пожалеете, когда поймете, что стали для него чужим человеком, который совершенно не в курсе того, что у него происходит в жизни. 2) Не обвиняйте его в том, что его коснулась невзаимная любовь. Нельзя говорить: «Да, конечно, ты на себя-то посмотри! Кому ты такой нужен?» Даже если подобные слова будут сказаны в шутку, они остро воспримутся подростком, который навсегда перестанет верить в свои силы, станет закомплексованным и неуверенным в себе.

3) Не совсем правильно убеждать его в том, что он выбрал неправильный объект воздыхания. Это заявление может рассердить подростка, и он начнёт упрекать вас в том, что вы его совсем не понимаете. Лучше с уважением отнестись к выбору вашего ребёнка, но также не нужно и выгораживать его возлюбленного (возлюбленную). Правильнее было бы придерживаться «золотой середины» и стараться оценить ситуацию со стороны постороннего наблюдателя.

Невзаимная любовь подростка - это испытание и для родителей тоже, у которых начинает болеть сердце от переживаний за своего ребёнка. Поэтому наберитесь терпения и попробуйте приложить все усилия, чтобы вывести подростка из этого депрессивного состояния.

Как лечить невзаимную любовь взрослому человеку?

Гораздо тяжелее справиться с невзаимной любовью взрослому человеку. Сформировавшаяся личность, вполне осознающая все реалии сегодняшнего дня, – это уже не подросток, который в большинстве случаев «перерастает» свои проблемы. Постараемся дать несколько действенных советов, как избавиться от невзаимной любви взрослому человеку.

- Найдите в себе мужество признать, что ваша любовь невзаимная, и любые усилия не приведут к желаемому результату. Смиритесь с положением вещей – это первый шаг к исцелению.
- Начните жить полноценной реальной жизнью. Заполните каждую минуту своего времени, старайтесь, чтоб голова не была занята мыслями о невзаимной любви.
- Совершенствуйтесь: запишитесь на обучающие курсы, например, языковые, запишитесь в тренажёрный зал или на танцы, найдите подработку в свободное от основной работы время.
- Дайте своей невзаимной любви время, которое и учит, и лечит, и делает нас сильнее. Поверьте, спустя месяц/год вы сможете оглянуться на всё прошедшее с улыбкой.

**Педагог-психолог Мордовина Е. И.**

## Страх у ребёнка перед контрольной работой: что делать?



Приближается контрольная работа или сдача реферата – и у вашего ребёнка начинается нервная бессонница? Утром он ничего не может есть, а лицо бледное от страха перед экзаменом? Вы хотите ему помочь, но не знаете, как? «В этот момент важно принимать страх всерьёз, и не отделяться высказываниями типа «Да всё не так плохо!» или «Всё у тебя получится».

Вы не сможете сидеть рядом с ребёнком на контрольной работе и держать его за руку, чтобы успокоить, –

тем важнее действовать заранее. Но для этого нужно вначале установить, что страх ребёнка вызван именно экзаменами. «Дети плохо спят ночь перед экзаменом, у них нет аппетита, они напряжены, нервные, плохо себя чувствуют и замыкаются в себе. Кроме того, проявляются симптомы заболеваний: дети жалуются на головные боли и на боли в животе». Если бы родители разрешили ребёнку в этом случае остаться дома, возник бы порочный круг: ребёнок бы не смог удостовериться в том, что экзамен не так страшен, как кажется.

### Как помочь ребёнку справиться со страхом?

Школьные психологи советуют родителям принимать меры превентивного характера, и как можно раньше. «И для маленьких детей, и для подростков ожидания родителей играют важную роль. Родителям нужно поразмыслить: «Ставлю ли я ребёнку слишком высокие цели – или он ставит их сам себе?» Например, если ребёнок боится диктантов, потому что действительно плохо с ними справляется, важно, чтобы родители дали ему понять: «Ты способен на определённые успехи, а большего мы от тебя не ждём, всё в порядке».

У детей постарше страх может быть связан с тем, что они долгое время неправильно и недостаточно готовятся к контрольным работам. После неудачи появляется страх перед следующим экзаменом. Здесь родители тоже могут помочь, например, обсудив с ребёнком его тактику подготовки к экзаменам.

Влажные ладони, сильные удары сердца – два главных признака внутреннего возбуждения. Когда мы воспринимаем эти симптомы, мы расцениваем их как «реакцию страха», и тогда наше возбуждение ещё больше растёт: маленький порочный круг страха. И как из него выйти? На физическом уровне – с помощью расслабления. Но при этом родители должны знать, что упражнения на расслабление понравятся не каждому ребёнку. На когнитивном (мыслительном) уровне страх можно побороть, меняя внутренний настрой: «Я не смогу» и «Я всё завалю» на «Я хорошо подготовился, всё получится».

## **Практические советы: как справиться со страхом?**

Давайте рассмотрим несколько ситуаций, в которых ваш ребёнок может бояться и нервничать.

### **1. Ребёнок хорошо подготовился, но вечером в постели чувство страха растёт.**

#### **Что делать?**

Ребёнок должен включить воображение и представить себе экзамен. Какие проблемы действительно могут возникнуть? Как он себя поведёт? Вы можете поспрашивать ребёнка и выяснить, в чём проблема, а потом обсудить с ним спокойно ситуацию.

### **2. Как только начинают раздавать листы с заданиями для контрольной работы, у ребёнка начинается паника. У него возникает чувство: «Я все забыл!»**

#### **Что делать?**

Подождать. В первые минуты поднимается уровень адреналина в крови, ребёнок должен справиться с этими ощущениями. Поэтому на минутку ему нужно остановиться и прийти в себя. А потом спокойно начать выполнять задания – лучше, в первую очередь, лёгкие, которые он без проблем может решить.

### **3. Ребёнок не может решить задачу.**

#### **Что делать?**

Собраться с мыслями. Чтобы это сделать, ребёнку нужно обхитрить большие полушария мозга. Они устроены таким образом, что мы не можем осознанно делать две вещи одновременно. Если ребёнок впадает в панику, он не может концентрироваться на маленьких паузах между вдохом и выдохом. А именно это и нужно делать в данный момент – чтобы успокоиться и настроиться на решение задачи.

### **4. Ребёнку предстоит выступление с рефератом. И внезапно в голове всё пусто от страха.**

#### **Что делать?**

В этот момент поможет волшебный шарик. Подарите ребёнку красивый деревянный шарик, который он может носить в кармане. Как только подступает страх, нужно сдавливать шарик в руке как можно сильнее. Кроме того, в начале выступления можно открыто высказаться о своём волнении перед классом. Это не будет выглядеть неловко, а, наоборот, вызовет симпатию аудитории: многие дети перед выступлением чувствуют то же самое.

**Педагог-психолог Мордовина Е. И.**

## «Тревожные дети в школе и дома»

В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», эмоциональный дискомфорт. К сожалению, детей с высоким уровнем тревожности становится всё больше, и в силах окружающих взрослых (родителей, педагогов) помочь таким ученикам.

### Виды тревожности:

1. Тревожность как качество личности присуща ребёнку-астенику, который склонен к пессимизму. Чаще всего такой подход к жизни перенимается от близких людей. Такой ребёнок очень похож на своих родителей.

2. Тревожность ситуативная связана с конкретной ситуацией, является результатом каких-то событий. Например, после болезненной процедуры у врача ребёнок начинает бояться всех врачей. Часто дети, независимо от возраста, боятся самостоятельно делать покупки в магазине. Зная о предстоящем походе в магазин, ребёнок заранее расстраивается, у него портится настроение, он предпочитает остаться без конфеты, чем покупать её самостоятельно.



Ситуативную тревожность можно свести к минимуму, но совсем избавиться от неё получается не у всех – у многих взрослых осталась тревога перед посещением врача, авиаперелётом или экзаменом.

Школьная тревожность – разновидность ситуативной тревожности. Ребёнка волнует и беспокоит всё, что связано со школой. Он боится контрольных работ, отвечать у доски, получить двойку, ошибиться. Такая тревожность часто проявляется у детей, родители которых предъявляют завышенные требования и ожидания, у детей, которых сравнивают с более успешными сверстниками. Такая тревожность часто встречается в классах шестилеток – такие маленькие дети могут плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, не понял, что делать, родители пришли на пять минут позже, т. д.) Становясь старше, ребёнок менее эмоционально реагирует на трудности, чувствуя себя более компетентным, он меньше боится перемен и быстрее адаптируется к изменениям.

### Типы тревожных детей.

1. Невротики. Дети с соматическими проявлениями (нервные тики, заикания, энурез, и т. д.) Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра. Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребёнка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, бить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

2. Расторможенные. Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, если это не получается – становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчёркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытаются заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учёбе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

3. Застенчивые. Обычно это тихие дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учёбе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чём-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого ученика), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально).

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребёнком право на ошибку.

4. Замкнутые. Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Может быть, проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включённости в процесс. Ведут себя так, как будто от всех ждут подвоха. Важно найти в таких детях область, которая им интересна (динозавры, компьютер, и т. д.) и через обсуждение, общение на эту тему налаживать общение.

#### *Характерные черты тревожных детей:*

1. После нескольких недель болезни ребёнок не хочет идти в школу.
2. Ребёнок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
3. Ребёнок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определённой последовательности.
4. Ребёнок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких людей.
5. Ребёнок сильно нервничает во время контрольных работ, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.
6. Быстро устаёт, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.
7. Если не удаётся сразу выполнить задание, такой ребёнок отказывается от дальнейшего выполнения.
8. Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.

#### ***Рекомендации для родителей тревожных детей. Как помочь ребёнку преодолеть тревожность?***

- Необходимо понять и принять тревогу ребёнка – он имеет на неё полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать ещё больших неприятностей, и т. д. Ребёнок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьёзными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...») И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение, выход, увидеть положительные стороны.
- Помогайте ребёнку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребёнок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине – сделайте это вместе с ним. Таким образом, вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
- Если в школе ребёнок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продлёнку, избегайте перегрузок.
- В сложных ситуациях не стремитесь всё сделать за ребёнка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- Если ребёнок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности – поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные

трудные ситуации; может быть, ребёнок сам предложит сюжет развития событий; через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

- Заранее готовьте тревожного ребёнка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребёнка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная работа его ждёт.
- Делиться своей тревогой с ребёнком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы. («Нет худа без добра»; ошибки в контрольной работе – это важный опыт; ты сможешь понять, что нужно повторить, на что обратить внимание).
- Важно научить ребёнка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребёнка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите ребёнка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счёт, и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помочь ребёнку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е., телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.
- У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

#### ***Рекомендации педагогам по работе с тревожными детьми.***

- Особенности оценивания: оценка должна быть содержательной, с подробным объяснением причины; оценивается не вся деятельность, а отдельные элементы.
- Важна общая эмоциональная атмосфера в классе. Не секрет, что из года в год у одних педагогов количество тревожных детей стабильно высокое, а у других - низкое. Это показатель профессионализма педагога, успешности его воспитательной работы.
- Упор на успешность. В классе важно поддерживать атмосферу принятия, безопасности, чтобы каждый тревожный ребёнок чувствовал, что его ценят вне зависимости от поведения; всегда ищите, за что можно похвалить и подчеркивайте достоинства ребёнка, обсуждая недостатки наедине.

Если ребёнок отказывается выполнять задание, говоря, что не сможет справиться – попросите его представить другого ребёнка, который знает намного меньше и действительно не может выполнить это задание, пусть попробует изобразить такого ребёнка. «А теперь представь и изобрази такого ребёнка, который сумеет справиться с этим заданием; ты – такой ребёнок». Упражнение в группе: все берутся за руки и по очереди говорят «волшебное заклинание»: «Я не могу... (каждый говорит, чем для него трудно задание). Я могу (каждый говорит, что может сделать). Я сумею... (каждый пытается сказать, насколько он может выполнить задание, если приложит усилия)».

**Педагог-психолог Мордовина Е. И.**

## Советы родителям «Как увлечь ребёнка полезным делом»



Самый универсальный способ увлечь ребёнка тем, что вы считаете для него полезным – показать, как это дело интересно. Да, именно показать, а не рассказать!

Как часто бывает: «Я ему всё говорю, говорю, что читать надо, а он никак не понимает!» Так не получится. Слова здесь бесполезны. Ребёнок, может быть, и будет делать то, что вы от него хотите, но только «из-под палки», нехотя и без удовольствия.

Как же это можно показать? Только личным примером! И показать, как интересно это дело, должен обязательно авторитетный для ребёнка человек!

Если мама всегда с тяжкими вздохами, кислой миной, ворчанием и причитаниями берётся за уборку, то заставить малыша прибирать свои игрушки ой как трудно. Маме помогать он тоже не захочет. И почти невозможно сделать так, чтобы он полюбил порядок.

Если ребёнок никогда не видит родителей с книжкой в руках, то и его придётся заставлять читать, чтобы хоть упражнения в школьных учебниках прочитать смог.

Не любит ребёнок рисовать или лепить, например? Все дети любят, а ваш - нет? Эти занятия очень полезны: и моторика развивается, и воображение, и пространственное мышление. Да и просто удобно: сидит ребёнок на месте, не шалит. На люстре не качается, посуду с полки не скидывает.

Значит, надо его любым способом усадить за рисование или лепку? Возможно, что и надо. Но как? Только личным примером! Садитесь сами и рисуйте, лепите, рисуйте опять, вырезайте что-нибудь, опять лепите. Долго и со вкусом! Это важно! Не просто рисуйте, а всем своим видом показывайте, как вам это интересно.

Не давайте ребёнку портить вашу работу, какой бы она неказистой с вашей точки зрения ни была. Покажите, как вы гордитесь своим произведением. Не надо хвастаться своим творением направо и налево. Просто изобразите гордость за свой творческий труд.

В общем, ведите себя так, как вы хотели бы, чтобы вёл себя ваш ребёнок в такой ситуации.

Как часто это надо делать?

Это зависит от того, насколько на самом деле вас интересует занятие, к которому хотите привлечь ребёнка, от ваших актёрских способностей, природных склонностей и возраста ребёнка.

В любом случае, повторять это действие надо много раз. С одного раза ребёнок вряд ли увлечётся. Но малыш обязательно заинтересуется, что это там с таким удовольствием мама (папа) творит. Это будет первым маленьким шагом к его увлечению.

Повторяя такие шаги вместе с ребёнком, вы достигнете результата – ребёнок будет с удовольствием заниматься тем делом, к которому вы хотите его приобщить.

Но если чуть загоревшую искорку интереса вы не поддержите, то она очень легко может погаснуть. И тогда эффект может быть противоположным.

Представьте себя на месте ребёнка: «Мама какой-то ерундой занимается, но, кажется, ей нравится это занятие, надо попробовать – вдруг действительно интересно. Нет! Показалось! Мама попробовала и больше не хочет этим заниматься – значит, действительно это ерунда!»

Читайте, рисуйте, лепите, играйте на музыкальных инструментах, танцуйте чаще сами, затем вместе с ребёнком. Не забывайте всеми силами показывать, как вам это занятие нравится, следите за своими высказываниями, выражением своего лица! И тогда ребёнок захочет делать это сам.

Для того чтобы этот результат был стойким, чтобы желание заниматься этим полезным делом у ребёнка не пропало, нужно ещё несколько условий. Об этом мы поговорим в следующий раз.

А сейчас ещё немного поговорим об авторитетных людях.

Кто является авторитетом для вашего ребёнка? Для малышей главный и непререкаемый авторитет, конечно, родители и другие близкие люди. С возрастом это меняется. Будьте готовы к этому! Уже для трёхлетки главным авторитетом может стать воспитательница в садике. Или нянечка. «Анна Анатольевна делает так!» - и малыша переубедить уже очень сложно, да и очень часто не нужно.

Такое часто бывает, но всё же, для дошкольника авторитет родителей очень высок. С приходом в школу всё меняется. Мнение первой учительницы – закон. Что интересно учителю – тем «болеет» и весь класс.

Для деток постарше на первое место выходит авторитет друзей.

Значит, надо постараться заложить в ребёнка интерес, увлечь его разными полезными делами ещё до школы, чтобы малыш узнал, прочувствовал, поверил родителям и проверил на себе, что в мире есть много разных увлекательных и полезных занятий. А потом уже пусть выбирает сам. Не будем ему мешать. Надо уважать выбор ребёнка.

Значит, со школы пустить увлечения ребёнка на самотёк?

Конечно, нет! Но всегда помните, что ребёнок, особенно подросток, ищет интересных творческих людей, которым он небезразличен. И тянется к ним. Если такими людьми не стали для него родители, то он будет искать их на стороне. Таким человеком может стать учитель, руководитель кружка, тренер. А может и дядя Вася из подворотни или ещё какой-нибудь «старший друг». И запретами тут не поможешь!

Единственный выход – развиваться вместе с детьми, чтобы оставаться всегда для них интересным человеком, а не деградировать с возрастом.

В заботах о семье - не забывайте о себе!

Увлекаться и делиться своими увлечениями с детьми, уважать выбор ребёнка, а не заставлять и запрещать. Тогда вашим детям не будет нужды искать интересных людей в случайных местах.

**Педагог-психолог Мордовина Е. И.**

## Советы родителям. Компьютерная зависимость.

*Почти все родители во всём мире задаются вопросом «Как мы можем аккуратно отвлечь наших детей от телевизора и компьютера и вовлечь их в более продуктивную и полезную деятельность?»*

Проблема настолько распространена, что сама распространённость является причиной проблемы. Дети просто не могут найти ничего такого, что так их поглощало бы, как красочный мир телевидения и компьютерных игр. Разница между детьми, которые сидят дома и смотрят телевизор весь день, и теми, кто дома не сидит, заключается в том, как они к этому привыкли. Если ребёнок вырос, опираясь на электронные развлечения и веселья, то уже невозможно ожидать, что он будет испытывать удовольствие от игры в мяч на открытом воздухе. Я не хочу сказать, что необходимо принудительно заставлять детей участвовать в активных занятиях, или держать под замком компьютер. Но мы должны настоятельно поощрять полезную для здоровья активность с самого раннего возраста, так, чтобы к подростковому возрасту для них это стало привычкой, и они будут автоматически предпочитать такой вид времяпровождения любым электронным средствам развлечения.



Детям рано или поздно придётся изучать компьютер, программы и работать с ними. С помощью компьютера и Интернета дети смогут узнавать множество полезной и интересной информации, занявшись самообразованием. Однако когда дети используют компьютер не по этим назначениям – это уже другой вопрос.

### ***Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:***

- недостаток общения со сверстниками;
- недостаток внимания со стороны родителей;
- неуверенность в себе и своих силах; застенчивость, комплексы и трудности в общении;
- склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- желание ребёнка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- отсутствие у ребёнка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером;
- формирование компьютерной зависимости ребёнка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

### ***Опасности компьютерной зависимости:***

- компьютер становится главным объектом для общения. На первых порах он может компенсировать ребёнку дефицит общения, затем виртуальное общение может полностью заменить реальное;

- в процессе игр ребёнок теряет контроль за временем;
- ребёнок может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм;
- вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребёнка, что в реальной жизни всё так же просто, можно «заново начать игру»;
- многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу;
- дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, всё чаще проявляется эмоциональная незрелость, безответственность;
- компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая, как то: курение, приём наркотиков и алкоголя, игра на деньги;
- ребёнок начинает пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Возникают депрессии при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план, могут наблюдаться проблемы с учёбой.

### ***Типы игр и их опасность, начиная с самой высокой***

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребёнка. Самыми опасными считаются «стрелялки» с видом «из глаз» компьютерного героя, после них идут ролевые игры.

Стратегические игры менее опасны, но могут здорово «втянуть» ребёнка. Далее следуют аркады, игры на быстроту реакции, головоломки.

### ***Кто больше зависим от игр на компьютере?***

- Дети тех родителей, которые редко бывают дома;
- дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.

### ***Профилактика зависимости от компьютерных игр:***

- личный пример родителей, они сами не должны играть или сидеть в «чатах»;
- совместные дела, подвижные игры, развивающие уличные состязания. Всё должно быть спланировано, чтобы не осталось свободной минуты;
- лечение «красотой» реальности. В это понятие входит познание мира: посещение музеев, театров, парков, путешествия, общение с интересными собеседниками;
- установка специальных сетевых фильтров и специализированного программного обеспечения, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребёнка с компьютером.

### ***Важно знать!***

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребёнку, который уже втянулся – нельзя. Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.

Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого «насыщения», особенно когда речь идёт о детях.

Самое страшное то, что современные родители часто не знают, в какие игры играет их ребёнок и какой вред может принести подобное увлечение. Взрослым зачастую удобно, что дитя занято и не отвлекает их от насущных проблем. Часто родители сами зависимы от компьютера и Интернета.

***Родители, помните, что Вы играете большую роль в формировании интересов Ваших детей!***

**Педагог-психолог Мордовина Е. И.**

## Памятка для родителей «Трудный» подросток. Что же делать родителям?

Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

Усиьте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.

Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в досуг.

Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно.

Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить - это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию. Говорите с ребенком, избегайте резких выражений.

Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы:

- цените его откровенность, искренне интересуйтесь проблемами;

- общайтесь на равных, тон приказа срывает не в вашу пользу. Дайте понять, что вы понимаете его;

- нельзя подшучивать над ним, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости;

- не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию;

- не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным тоном, тем самым вы унижите его самого;

- ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом;

- пригласите его (ее) подружку (друга) к себе, познакомьтесь - это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий;

- расскажите им о себе, о вашей истории первой любви - это поможет вам найти взаимопонимание с ребенком.

Если вы сумеете установить с ним дружеские отношения, вы будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но влиять на его поступки.

Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.

Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой - стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право!



## «КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА»

Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам.

У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести своё намерение до конца.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

### **Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:**

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

### **Что делать учителю, если он обнаружил опасность:**

1) Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

2) Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребёнка и поделитесь своими наблюдениями

### **Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида:**

Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или «аутоагрессию» (то есть, агрессию, обращённую на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договорённостей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.

Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

Если вы классный руководитель, иницилируйте работу школьного психолога с классом.

Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения» - передайте им эту ситуацию для её разрешения.



Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков ещё только формируется картина будущего, они видят или совсем отдалённое будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.

Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.

Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

**Педагог-психолог Мордовина Е. И.**

## «Как поднять самооценку подростка»

*В подростковом возрасте дети очень ранимы, и даже самые незначительные проблемы или происшествия способны стать причиной заниженной самооценки.*

В подростковом возрасте происходит переход из мира детства в мир взрослых. В это время личность ребёнка будто перерождается заново, рушатся привитые в детстве стереотипы, переоцениваются ценности, подросток начинает ощущать себя частью социума, который, к тому же, не всегда бывает дружелюбным.

Если самооценка маленьких детей во многом зависит от того, как к нему относятся родные, то на оценку личности подростков больше влияет мнение о нём сверстников и друзей, а также то, как воспринимают его в обществе. Юноши и девушки относятся к себе очень придирчиво, они остро воспринимают любую критику и не верят в свои силы - обычно это и является основополагающим фактором формирования заниженной оценки личности.

Низкая самооценка всегда порождает множество комплексов, она является причиной неуверенности в себе, отсутствия самоуважения, постоянной напряжённости, излишней застенчивости. Всё это впоследствии может оказать крайне негативное влияние на взрослую жизнь. Именно поэтому так важно, чтобы подросток адекватно оценивал свою личность и верил в свои возможности и силы.

Самооценка любого человека, в том числе и подростка, поднимается за счёт собственных успехов и достижений, а также признания окружающих и близких. Помочь ребёнку перейти от негативного к себе отношения к позитивному вполне возможно. Несмотря на то, что в юности главными авторитетами являются не родители, а ровесники, именно родители способны повлиять на повышение самооценки у подростка.



### Что могут сделать родители для поднятия самооценки подростка?

Нельзя недооценивать влияние родителей на самооценку подростка. Восприятие ребёнком своей личности во многом зависит от понимания близкими людьми его достоинств. Когда родители к своему чаду добры и внимательны, выражают одобрение и оказывают ему поддержку, он верит в свою значимость и редко страдает от заниженной самооценки. Однако переходный возраст может внести свои коррективы и повлиять на уровень оценки ребёнком своей личности. В этом случае родители должны приложить максимум усилий и положительно повлиять на формирование самооценки у подростка.

Для этого:

**1. Избегайте излишней критики.** Конечно, порой без критики обойтись невозможно, однако она всегда должна быть конструктивной и направленной не на личность ребёнка, а на то, что возможно исправить, например, на его ошибки, поступки или поведение. Никогда не говорите, что вы недовольны самим подростком, лучше выразите своё негативное отношение к его поступку. Помните, что дети в этом возрасте излишне чувствительны к любой критике, поэтому старайтесь выражать недовольство очень мягко, можно это делать, даже сочетая с похвалой, несколько «подслащая горькую пилюлю».

**2. Признайте его личность.** Не нужно абсолютно всё решать за ребёнка. Дайте ему возможность высказывать своё мнение, совершать самостоятельные поступки, иметь собственные интересы. Относитесь к нему как к личности и всеми силами старайтесь его понять.

**3. Чаще хвалите.** Похвала оказывает большое влияние на самооценку подростка, поэтому не нужно забывать хвалить своего ребёнка даже за самые, на ваш взгляд, незначительные достижения. Этим вы покажете, что он вам не безразличен, и вы им гордитесь. Ну, а если он плохо с чем-то справляется, не ругайте подростка, а лучше окажите ему содействие и помощь. Возможно, его таланты раскроются в совершенно другой сфере.

**4. Не сравнивайте ребёнка с другими.** Ваш ребёнок уникален, вы должны это понимать и ценить. Не нужно его сравнивать с другими, особенно если это сравнение не в его пользу. Не забывайте, что все мы разные, и каждый человек успешен в определённом виде деятельности.

**5. Помогите ребёнку найти себя.** Зачастую низкая самооценка возникает у подростка из-за проблем в школьном коллективе: когда сверстники его не понимают, не принимают или отторгают, и когда у ребёнка нет возможности себя реализовать. В этом случае стоит предложить ему посещать какой-либо клуб, секцию, кружок или любое другое место, где он может познакомиться с новыми людьми, с которыми сможет найти общий язык, и которые будут разделять его интересы. В окружении единомышленников подростку будет намного легче раскрыться и приобрести уверенность в себе. Но только кружок ребёнок должен выбрать самостоятельно, основываясь на своих интересах и предпочтениях.

**6. Научите ребёнка отказывать.** Обычно люди, имеющие низкую самооценку, совершенно не умеют отказывать. Они уверены, что помогая всем окружающим, становятся для них более значимыми. Однако в действительности такие люди оказываются ведомыми, полностью зависят от других и не имеют своего мнения, их просто используют и при этом совершенно не уважают. В такой ситуации самооценка подростка может упасть ещё ниже. Поэтому так важно научить его говорить «нет».

**7. Уважайте ребёнка.** Никогда не унижайте ребёнка и воспринимайте его как равного. Если вы сами не будете его уважать, а тем более, всячески оскорблять, то вряд ли он вырастет уверенной в себе личностью.

Но самое главное - разговаривайте со своим ребёнком, не обделяйте его вниманием, интересуйтесь его делами. При этом выражайте своё понимание и поддержку. Подросток должен знать, что он может к вам обратиться с любыми тревогами и проблемами, и при этом не наткнётся на град укоров и осуждений. Только так вы сможете заслужить его доверие и сможете оказать ему реальную помощь.

**Педагог-психолог Мордовина Е. И.**

## «Как помочь ребёнку во время экзаменов»



Экзамены - завершающее звено обучения и для педагогов, и для учащихся, и для родителей. Многие из родителей задают вопрос: «Чем можем мы помочь своим ребятам в период, когда приближаются экзамены?» Диапазон суждений, которые высказывают родители по этому вопросу, удивительно широк. От уверенности, что взрослые должны на время экзаменов поставить на контроль каждый шаг школьника и чуть ли не сидеть вместе с ним за учебником, до твёрдой убеждённости, что никакой реальной помощи родители оказать не могут, т. к. программа достаточно сложна и требует специальных знаний.

Обе эти крайности ошибочны. Конечно, старшеклассникам не нужна мелочная опека и постоянный контроль. Но это не значит, что и помочь этим ребятам родители не в состоянии ничем - разве что нанять репетитора.

Начнём с того, в чём, пожалуй, наиболее трудно бывает разобраться. У некоторых ребят существует страх перед экзаменами. Не то лёгкое волнение, которое совершенно неизбежно в ситуации экзамена, а глубокий панический страх, который парализует волю, желание заниматься. Страх, который вселяет убеждение, что независимо от уровня знаний и усилий, затраченных на подготовку, всё равно на экзамене придётся «сыпаться»; и этот страх подчас настолько подавляет и деморализует школьника, что тот действительно начинает «сыпаться» даже тогда, когда он, казалось бы, вполне прилично подготовлен.

Какие же причины могут лежать в основе такого страха?

Первая, наиболее простая причина, заключается в том, что нервная система школьника не справляется с той нагрузкой, которую создаёт ситуация повышенной ответственности на экзамене. Это может быть из-за слабости, вызванной болезнью, из-за чрезмерно больших нерационально распределённых нагрузок, наконец, просто из-за принадлежности к слабому типу нервной системы. Если у родителей есть основания для таких подозрений, то надо обратиться за советом к врачу. Он скажет, что необходимо делать в случае, если это связано с состоянием здоровья. Иногда по состоянию здоровья, в том числе по состоянию нервной системы, школьник может быть даже освобождён от экзаменов. Но это случаи медицинские, а не педагогические, они, к счастью, встречаются очень редко.

Гораздо чаще глубокий, затаённый страх перед экзаменами возникает у совершенно здорового школьника. Что же является причиной этого? Страх, как правило, возникает не в результате какой-нибудь неудачи самой по себе, а в результате понимания своей беспомощности перед лицом надвигающейся опасности.

У школьника возникает чувство собственного бессилия. Чаще всего это связано с одной весьма распространённой психологической ошибкой при повторении материала. Она заключается в смешении активного и пассивного владения материалом. При повторении школьник видит, что материал ему знаком, и считает, основываясь на этом, что материал он знает и, следовательно, сумеет всё изложить при ответе. А это совсем не так.

Принимать чувство знакомства, возникающее при чтении ранее известного материала, за свидетельство того, что ты этот материал знаешь и сумеешь рассказать на экзамене, - значит, совершать грубую психологическую ошибку («Ага, знаю, знаю. Проходили, помню»).

Экзамен начинает выступать в сознании школьника как причина, по которой он не смог изложить хорошо известный материал. Возникает страх перед экзаменом, перед самой ситуацией экзамена вообще. Психологи: при страхе лишь 12-25 % людей сохраняют способность действовать разумно. Ученик всё знает, дома накануне воспроизводит материал, одноклассникам разъясняет, а на экзамене или всё забыл, или не смог ответить на несложный вопрос; выйдя за дверь, видит, что вопрос был совсем простой. А всё потому, что ребёнок плохо спал, волновался, сидел допоздна. Родителям следует обратить внимание на то, как повторяют дети материал, не подменяют ли они воспроизведение узнаванием.

Педагог-психолог Мордовина Е. И.

## Советы родителям. Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, и не критикуйте ребёнка после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятна допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребёнка; никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренажёр ребёнка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.



Педагог-психолог Мордовина Е. И.