

## **Что такое буллинг?**

**Буллинг** - это социальное явление, свойственное преимущественно организованным детским коллективам, в первую очередь, школе. Многочисленные исследователи объясняют это обстоятельство прежде всего тем, что школа - это универсальная арена, полигон для разрядки детьми своих многочисленных накопившихся дома негативных импульсов.

В школе складываются определенные ролевые отношения среди детей в диапазоне «лидер-изгой».

Дополнительным фактором, способствующим живучести буллинга в пространстве школы, является неспособность, а в некоторых случаях и нежелание педагогов совладать с этой проблемой.

**Буллинг** проявляется через различные формы физических и (или) психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей. Для одних детей - это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности пострадавших. Для других - порча их личных вещей, заталкивание под парту, вымогательство. Для третьих - откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства, например, попытка заставить публично просить прощения, стоя на коленях перед унижающим.

## **Рекомендации педагогам.**

1. Оставаться спокойным и контролировать ситуацию;
2. Отнестись к случаю или к рассказу о нем серьезно;
3. Оказать поддержку потерпевшему;
4. Показать обидчику своё отношение к ситуации;
5. Оценить ситуацию обидчику с точки зрения потерпевшего;
6. Помнить, что наказание должно соответствовать проступку;
7. Проговорить с коллективом сверстников определившуюся проблему;
8. При необходимости привлечь родительскую общественность.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО РАБОТЕ С «ОТВЕРЖЕННЫМИ»**

### **1. Следует с самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников**

*Петя отвечает у доски, ошибается или пишет не очень красиво.*

*Одноклассник злорадно комментирует происшедшее, стараясь обратить внимание всего класса, вызвать смех. Необходимо высказать свое отношение к этой ситуации, сказав, что неудача товарища не может быть поводом для веселья или злорадства. Все мы учимся, и каждый имеет право на ошибку. Насмешнику следует сделать строгое замечание.*

### **2. Следует пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников**

*Учитель рассаживает учащихся по своему усмотрению или формирует команды. На предложение сесть с Васей Миша восклицает: «Я с ним не буду! Только не с ним!» Необходимо настоять на своем. А потом поговорить с Мишей наедине, поинтересоваться причиной его отказа. Предложить ребенку*

встать на место Васи: «А тебе будет приятно, если кто-нибудь откажется иметь дело с тобой?».

**3. Если по каким-либо причинам репутация ребенка испорчена, нужно дать ему возможность показать себя в выгодном свете**

*С Витей, умным, начитанным мальчиком, в первом классе случилась неприятность — он описался на уроке. Ребята стали его дразнить, не хотели с ним играть и сидеть рядом. Учитель стал задавать к Вите сложные вопросы, поручать ответственные задания, с которыми он успешноправлялся. Скоро ребята обратили внимание, как много Витя знает, как интересно рассказывает, и досадное происшествие постепенно забылось.*

**4. Помогают объединить класс совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т.д.**

**5. Необходимо дать возможность наиболее активным детям проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей, а не за счет унижения других.**

**6. Следует избегать высмеивания и**

сравнивания ребят на уроках.

Некоторые учителя даже оценки за контрольные работы не объявляют публично, а выставляют в дневники. Разбор ошибок необходимо делать, не называя тех, кто их допустил, или индивидуально.

**7. Имеет смысл поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы.**

*Учитель собрала свой пятый класс в отсутствии намечающегося изгоя и обсудила с ними, почему они все ополчились против него. Обратила их внимание на его положительные качества. И в заключение попросила ребят письменно ответить на вопрос: «Чем я могу помочь Славе'?'» Оказалось, что большинство ребят ничего против Славы не имеют, а пристают к нему по привычке. После разговора отношение к однокласснику изменилось.*

# Буллинг и его профилактика



Что ждет русских детей в школах, на  
помехающая масса учеников — НЕРУЖИТЬ

## **Как обеспечить психологическую безопасность ребенка.**

Важнейшим условием полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья является психологическая безопасность.

Создание условий психологического комфорта (когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие на ребенка) получило название «психологической безопасности».

В этом случае адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребенка.

Необходимо знать основные источники угрозы психологической безопасности ребенка и по мере сил совместно с классными руководителями, воспитателями их устранять.

Источники угрозы психологической безопасности ребенка условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние.

Внешние источники:

I. Физические:

1. Неблагоприятные погодные условия.
2. Недооценка значения закаливания, сокращение пребывания ребенка на свежем воздухе.
3. Нерациональность и скучность питания, его однообразие и плохая организация.
4. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений и, в первую очередь, отсутствие режима проветривания.
5. Враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка.

II. Социальные:

1. Манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы, как в принятии решений, так и в поступках.
2. Межличностные отношения детей с другими детьми, родителями, другими взрослыми. Детское сообщество, родители в силу каких-то причин могут отвергать ребенка (например, не оправдал ожидания). Могут проявляться грубость и жестокость. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме.
3. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразие будней.
4. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.
5. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе, семье.

Внутренними источниками угроз психологической безопасности ребенка могут быть:

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате малыш сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.
2. Осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению такого, например, отрицательного чувства, как зависть.
3. Отсутствие автономности. Прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.

4. Индивидуально-личностные особенности ребенка, например, сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.  
*Признаки стрессового состояния при нарушении психологической безопасности могут проявляться в следующих симптомах:*

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспринципной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой, не находя себе занятия);
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающих проявляться симптомах ожирения;
- в повышенной тревожности;
- в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.

Все вышеперечисленные признаки говорят о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения только в том случае, если они не наблюдались ранее.  
**Для обеспечения психологической безопасности ребенка следует включить следующие мероприятия:**

- систему профилактики психоэмоционального состояния ребенка средствами физического воспитания: массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные процедуры;
- аромо- и фитотерапию путем подбора специальных растений (корица, ваниль, мята) и цветового решения интерьера(использование пастельных тонов светло-розового, светло-голубого, желтого, зеленого цветов), способствующих снятию напряжения;
- работу с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Арттерапия (лечение искусством, творчеством) увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма;
- музыкальную терапию – регулярно проводимые музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах. Положительное влияние на развитие творческих способностей, на оздоровление оказывает классическая музыка.
- расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми. Создание развивающей предметно-пространственной среды.

#### **Живопись с помощью пальцев**

Такой вид живописи очень благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Рисующий может сделать пробные рисунки, и от него не требуют большого мастерства. Кроме того, краски растекаются и переливаются, как эмоции. С помощью красок ребенок может выплеснуть эмоциональное напряжение во вне, происходит разрыв напряжения, наступает успокоение. Это также позволит вам отследить внутреннее состояние ребенка. Живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. И это прекрасно видно в работах. Также у детей

существует сенсорный голод, голод к прикосновениям. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться ребенку в процесс творчества, подключает внутренние резервы организма.

Предварительно, конечно, необходимо надеть на ребенка фартук, дать ему легко смываемые краски и закрыть поверхность стола kleenкой.

Когда ребенок будет рисовать, начните вместе с ним, покажите ему, как это делать.

Расспросите, что он нарисовал, пусть расскажет, о чем рисунок.

### ***Живопись с помощью ног***

Если вы уже освоили живопись руками, то предлагаем вам попробовать рисовать с помощью ног.

Ноги обладают тонкой чувствительностью, но большую часть времени они находятся в обуви, в которой не могут ничего чувствовать. После окончания рисования ноги моют и вытирают полотенцем, в результате чего происходит массаж ног, который успокаивает ребенка.

Особое ощущение свободы и творчества при рисовании ногами трудно передать словами. Перед тем как предложить ребенку рисовать, попробуйте сами нарисовать что-нибудь ногами в спокойной обстановке, прислушайтесь к себе. Иногда эмоции, которые могут возникнуть во время этого, необычны, и следует их хорошо прочувствовать, чтобы при общении с ребенком вы могли ими управлять.

При рисовании ногами вместе с детьми следует расстелить большую kleenку. На нее положить листы ватмана или плотной бумаги, можно использовать остатки старых обоев. Рядом поставьте маленький лоток с краской.

Затем попросите ребенка снять обувь, носки и рассказать, что чувствуют ноги, когда они свободны, что можно изобразить с помощью ног. Покажите ребенку, как пользоваться краской, как и что ступнями и пальцами можно нарисовать. Попросите ребенка оставить как можно больше самых разнообразных отпечатков, посмотрите на характерные отличия. Пусть ребенок нарисует что-нибудь, и сами также нарисуйте. Как только рисунок будет закончен, вымойте в ведре ноги, оботрите их и попросите ребенка распознать, что он нарисовал. Обязательно похвалите его и сохраните рисунок.

### ***Работа с глиной***

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, позволяет расслабиться. Гибкость и податливость глины дает возможность получать как тактильные, так и кинестетические (прикосновение, ощущение движения) ощущения. Ошибки в работе легко устраняются. Этот вид творчества самый наглядный и позволяет наблюдать за состоянием ребенка.

Работа с глиной позволяет удовлетворить интерес ребенка к частям тела. Высохнув, глина превращается в мелкий порошок и легко смывается с рук, удаляется с одежды. Еще глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Ребенка полезно снабдить ящиком с инструментами для работы с глиной: картофельной толкушкой, палочкой для размешивания, колотушкой и т.д. Необходимо иметь баночки с водой для смывания глины.

При работе позвольте ребенку почувствовать глину. Для этого совместно можно выполнить следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он? Гладкий? Ровный? Плотный? Выпуклый? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Тяжелый или легкий?;
- отложите его и отщипните кусочек большой и поменьше;
- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки. После того как разгладили глину, ощупайте место, где разгладили;
- соедините все кусочки вместе, чтобы получился шарик;
- проткните глину;
- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавиться от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщить к социальной активности необщительных детей.

Сохраняйте поделки ваших детей, хвалите их. В дальнейшем занятия с глиной помогут восстанавливать эмоциональное равновесие.

### ***Игры с песком***

Совместные игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

- а) при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
- б) развитие мелкой моторики и тактильной мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирование произвольного внимания и памяти;
- в) с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

Для игры с песком в помещении необходимы:

- 1) водонепроницаемый деревянный ящик 50x70x8 см;
- 2) чистый просеянный песок (лучше его прокалить в духовке). Песок заполняет 1/3 ящика;
- 3) вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок.

### ***Отпечатки рук (ход занятий)***

На ровной поверхности песка ребенок и родитель по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороны. Необходимо задержать руку, слегка вдавив ее, прислушаться к ощущениям. Родитель рассказывает ребенку о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю рукой, я ощущаю песчинки. А что чувствуешь ты?»

Когда ребенок расскажет о своих ощущениях, перевернуть руку ладонью вверх: «Я перевернул руку, и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка. По-моему, песок стал чуть холоднее. А что чувствуешь ты?» Можно выполнять такие упражнения:

- поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);
- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
- пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;
- создать отпечатками ладоней, кулаков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождинки, травка, дерево, ежик и пр.);
- пройтись по поверхности песка отдельно каждым пальцем поочередно правой и левой руками, после – одновременно (сначала только указательным, потом – средним, затем – безымянным, большим, и наконец – мизинчиком);
- можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже ребенок может наблюдать загадочные следы. Хорошо вместе пофантазировать: чьи они?;
- поиграть по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.

## **Помогая детям справиться с последствиями катастрофы.**

1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок.
2. Выключите телевизор. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним. Лучше может быть использование радио при получении новостей - зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.
3. Имейте в виду, что реакция ребенка может быть разной в зависимости от возраста. Особенно она может влиять на подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка и обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в поведении особенно острые и длительные. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Имейте в виду, что ваш ребенок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, обнаруживать трудности сна и питания, изменения в поведении (например, не хотят больше играть с друзьями на улице), но имейте в виду, что это нормальные реакции на ситуацию стресса, которую он пережил. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.) или поведении (раздражительность, ярость).
4. Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. То, сколько вы можете сказать ребенку и как эта информация должна быть сформулирована, зависит от возраста. **Основная задача** вне зависимости от возраста - это помочь ребенку восстановить чувство безопасности. Для дошкольников достаточно признать, что «что-то нехорошее произошло, мама и папа расстроены, но с ними все正常ально, и они оградят тебя от беды. Дети этого возраста не должны смотреть передачи о катастрофе по телевизору. **Начальная школа.** Вывясните, что они знают о случившемся, что по этому поводу думают, что слышали в школе и от других детей. В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странные вопросы «во что был одет пилот», «а мама пожарного знает, что он там?». Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившегося не повторилось, что и родители и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности. Заверьте младших детей также, что никакие его проступки, ничего, что он сделал не является причиной катастрофы. **Средняя школа.** Вы можете поделиться информацией, которая у Вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение, опять же выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или наоборот быть очень возбужденными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте ребенка выходить на обсуждение, пока он не будет к этому готов.
5. Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что Ваше уравновешенное поведение будет больше способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните, что **это** нормально испытывать те чувства, которые в сложившейся ситуации захватили его.
6. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ребенку успокоиться (как через психологический канал, так и физический — ребенку может требоваться не только больше ласки, и внимания, но также больше выхода физической энергии. Укладывание спать может быть очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побывать с ребенком, почитать ему сказку и т.д.).
7. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом — пластилин, краски, журналы
8. Играйте с маленьким ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства.
9. Ребенок может повторять снова и снова игру или рассказ. Это может быть утомительным для родителей. Однако это важно для ребенка. И он следит за реакцией на его рассказ родителей. Если же ребенок застrevает и

повторение длится многие недели без изменения, обратитесь к психологу.

10. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это может помочь ребенку восстановить чувство стабильность и безопасности мира. Избегайте ненужных изменений.
11. Поддерживайте отношения со значимыми для ребенка другими - учителем и др. узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке.
12. Дети особо чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать **на** звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции и много после травматического события.
13. Подумайте, как вы и ваш ребенок можете помочь. Дети гораздо легче восстанавливают чувство защищенности, если они понимают, что могут помочь. Ребенок может рисовать картинки для спасителей, помочь собрать деньги.
14. Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.
15. **Обратитесь за помощью, если Вы сами чувствуете себя тревожно и расстроено. Вы сможете быть полезнее для ребенка, если у Вас у самих будет больше поддержки.**

## КАК ПОМОГАТЬ ПЕРЕЖИВШИМ ТРАВМУ

1. Поощряйте человека к рассказу вам о его (ее) чувствах.
2. Не ждите, что мужчина будетправляться с травмой **лучше, чем** женщина.
3. Говорите пострадавшему о своих чувствах и **вашем сожалении о причиненной ему боли.**
4. Напоминайте, что переживания человека нормальны.
5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, это невозможно.
6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения того, почему все случилось.
7. **Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого.** Чаще всего такие попытки помогают вам (а не человеку) уменьшить возникающую тревогу в связи с тем, как вы переживаете случившееся с ним (ней).
8. Будьте готовы вообще **не** говорить.  
Пострадавшему **может быть** достаточно **того,** что вы рядом.
9. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы **сами и** не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, можете сами оказаться травмированным.
10. Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей обычной работой.
11. Не бойтесь, если пострадавший просит о более глубокой помощи - например, обращении к профессиональному. И прибегайте по необходимости к такой помощи сами.
12. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случающееся по-своему.
13. Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее - следовать за ним.
14. Не составляйте никаких планов восстановления для пострадавшего и для себя.

## Памятка для родителей

### «Как помогать тем, кто пережил травму»



## Как перестать кричать на детей?

Есть плохая и хорошая новости. Плохая заключается в том, что делать все, что я вам предлагаю, очень сложно и требует огромного самообладания, и получаться будет далеко не всегда. Но нужно пытаться снова и снова. И снова. А хорошая новость состоит в том, что это работает! И с каждым разом будет проще не сорваться на крик, и остановиться перед тем, как раскрыть рот. Просто нужно двигаться вперед в правильном направлении. А самая лучшая новость состоит в том, что дети будут меняться прямо на ваших глазах. Вы увидите, как они будут стараться контролировать себя и не злиться. Вы увидите, как они все больше идут на контакт. И вы увидите, что они слушают вас тогда, когда вы совсем не повышаете на них голоса.

1. Общаться с детьми уважительным тоном. Сказать им, что вы тоже учитесь быть родителями и иногда совершаете ошибки, но стараетесь стать лучше.
2. Понимать, что задача родителя №1 - это умение управлять своими собственными эмоциями, так как такое поведение поможет ребенку потом управлять своими. Дети учатся сопереживать тогда, когда мы им сопереживаем. И также они учатся кричать на нас, когда мы повышаем голос на них.
3. Помнить, что дети ведут себя по-детски! Они еще незрелые люди, буквально. Они проверяют все на прочность и экспериментируют, чтобы понять, как что-то устроено. Их лобная кора разовьется окончательно только к 20 годам, а до этого времени ими будут руководить в первую очередь эмоции, а уже потом разум. И, как и все остальные люди, дети не любят, когда их контролируют.
4. Не позволять себе срываться и брать ответственность за свое настроение на себя. Это в наших руках сделать себе что-то приятное и почувствовать себя лучше.
5. Ставить понять, что за эмоции – любые эмоции – чувствует ребенок. Такого рода эмпатия станет первым шагом на пути обучения ребенка и позволит управлять им. А когда ребенок поймет, что его чувства понимают, он научится управлять им и вместе с тем контролировать свое поведение, а желание пуститься «во все тяжкие» у него пропадет.
6. Всегда оставаться «на связи» с ребенком и пытаться смотреть на вещи его глазами. Когда дети чувствуют, что родители на их стороне, они сами начинают стараться вести себя как можно лучше.
7. Останавливаться, когда чувствуется приближение гнева и вовремя закрывать рот. И не принимать никаких действий, пока не успокоишься, даже если придется остановиться прямо посередине выкрикиваемой фразы. Дышать глубоко.
8. Обращать внимание на свои собственные чувства и пытаться «вырвать» себя из ситуации и посмотреть на нее со стороны. Гнев включает в себя много компонентов – это и страх, и грусть, и разочарование. Нужно дать ход этим компонентам в отдельности – если слезы наворачиваются, то пусть они выльются. И тогда гнев сам собой растает.
9. Найти прибежище своей собственной мудрости. Это может быть какое-то слово или мантра или представление ангелочка на плече. Это может быть что угодно, но к нему нужно прибегать в те моменты, когда гнев подступает слишком близко. На самом деле, это один из самых важных шагов!
10. Принимать конструктивные меры. Это значит попросить ребенка повторить что-то. Это значит извиниться перед ним за свое неправильное поведение. Это значит позволить капризному ребенку проплакаться, даже если это затянется на полдня. Это значит бросить все домашние дела и забраться с детьми под одеяло с книжкой, пока каждый не почувствует себя лучше. Это значит сделать шаг навстречу.

## **Как привить ребенку любовь к чтению**



Как многие уже смогли заметить, что в последнее время чтение разных книжек становится все наименее и наименее распространенным явлением. Так как, наверное, многие родители просто не понимают для чего нужно читать детям книжки. Но ведь о традиции читать книги для детей вслух нельзя забывать. Так же важно привить ребенку любовь к чтению.

### **1. ВЫДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЧТЕНИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

Читая ребенку, вы как бы расширяете его мир, помогаете ему получать удовольствие от чтения, пополняете запас его знаний и словарный запас. Ребенок учится слушать книгу, переворачивать страницы, водить пальчиком слева направо, запоминает слова, которые видит и слышит. Дети обожают регулярное (а не от случая к случаю) чтение с родителями! Выбирайте небольшой промежуток времени, когда вы можете расслабиться и не торопиться – перед сном, или когда у вас перерыв в домашних хлопотах.

Не забывайте, что ребенку могут почитать дедушка с бабушкой, старшие брат или сестра, любой член семьи. Приходите в библиотеку, где ему могут почитать более взрослые читатели. Все время обращайтесь к книге и чтению.

### **2. ВЫБИРАЙТЕ КНИГИ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ.**

Читая с ребенком вместе постоянно, вы обязательно заметите, какие книги ему нравятся больше, какие он лучше понимает. Прибегайте к помощи библиотеки и библиотекаря в выборе книг, похожих на эти. Ведь именно в библиотеке есть книги для любого возраста и уровня развития. Кроме того, профирамам легче найти такие книги, чем вам самим.

Не считайте, что все необходимые ребенку книги есть у вас дома – это ошибка многих читающих родителей. И не только потому, что домашние библиотеки не могут быть разнообразнее публичных. Вашего ребенка просто может вдохновлять пример других читающих детей. Как их много, и сколько книг! Это очень важно для формирования маленького читателя, который воспитывается на подражании. Другие читатели как бы передают эстафету вашему ребенку. Это поможет ему привыкнуть к разнообразию книг, к читательскому поведению детей и взрослых и обязательно скажется на дальнейшей жизни, учебе, подготовит к обучению в школе. Мир книг и библиотека не будет для него неведомой страной. «Как много интересных книг, и все их можно прочитать самому». Так появляется стимул к чтению.

### **3. ОКРУЖИТЕ РЕБЕНКА МАТЕРИАЛАМИ ДЛЯ ЧТЕНИЯ.**

Не только книги из библиотеки должны быть у ребенка. Обязательно должны быть и свои собственные. Какие? Прежде всего, те, в которых он сможет не только почитать, но и раскрасить картинку, что-то самостоятельно вырезать или смастерить, сделать запись, собрать пазл. Таких книг много, и они для сугубо индивидуального пользования.

Можно мастерить и самодельные книги. Помогите своему малышу склеить, подписать или сшить свою собственную книжку с рисунками, фотографиями и другими интересными вещами. Вы можете помочь ребенку записать текст, который он хочет

поместить в своей книжечке. Одобряйте, воодушевляйте и поощряйте эту работу вашего ребенка, равно как и чтение его «собственных» книг всем членам семьи.

#### **4. МЕДЛЕННО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ.**

Не так важно, что вы читаете, но как вы читаете! Когда читаете быстро и монотонно, ребенок быстро теряет интерес. Читайте эмоционально, получая удовольствие от чтения сами. Пытайтесь читать разными голосами за разных героев, передавая их характер. Вашему ребенку это понравится! Читайте, перебивая чтение разговорными, паузами, рассматриванием картинок в книге. Это даст малышу время вдуматься в то, что он слышит, «переварить» прочитанное, понять события и характеры героев.

Обязательно задавайте вопросы сами и отвечайте на те, что возникнут у ребенка, выслушивайте, как он сам рассказывает и передает свои впечатления от прочитанного. Присматривайтесь во время чтения к ребенку. Иногда он явно не хочет прерывать чтение, особенно если история незнакомая, и он слышит ее впервые. Иногда он захочет сначала рассмотреть картинки, расспросить вас, о чем книга. Будьте снисходительны и не останавливайте его. Чтение должно быть удовольствием! Помните, чтение книг – это грандиозная репетиция и предопределение будущего отношения к учебе.

#### **5. ЧИТАЙТЕ СНОВА И СНОВА.**

Как известно, дети часто любят слушать одни и те же истории. Они заставляют вас читать уже навязшие на зубах книги снова и снова. А на ваше предложение почтить или рассказать что-нибудь новенькое, часто отвечают отказом. Что делать в таком случае? Посмотрите в заголовок этого совета! Да- да! Читайте именно то, что он просит. Это не каприз. Ребенок желает разобраться в книге глубже, процесс познания ее происходит медленнее, он получает от чтения удовольствие. Не лишайте его всего этого. Ведь идет подготовка к будущему вдумчивому и внимательному чтению, воспитание полноценного восприятия книги. Вам тяжело по двадцатому разу перечитывать «Машеньку и медведя»? Привлеките к процессу всех членов семьи. Дайте самому ребенку возможность погордиться собой и изобразить, что он сам эту книжку «читает».

#### **6. ЧИТАЙТЕ ВЕЗДЕ И ВСЕГДА.**

Читать можно везде и всегда: на прогулке, на пляже, в поездке, ожидая приема у врача. Пусть в вашей сумке обязательно лежит книга. Поощряйте чтение вывесок.

Ищите позитивные и эффективные пути продвижения к его душе более интересных и более значимых книг. Выбирайте самые популярные в детской среде темы и книги (вам на помощь всегда придут библиотекари) и приготовьтесь к долгому пути поиска любимых книг, интересных тем и авторов.

#### **7. ПОКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКУ СВОЮ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В ЕГО ЧТЕНИИ.**

Нет ничего важнее для воспитания читателя, чем воспитание в ребенке любви к чтению. Будьте Великими Проводниками в мир книг, а не Великими Погонщиками и Оценщиками того, что и как читает ваш ребенок.

Все это не сложно. Вашему ребенку будет намного легче учиться. Он будет знать, чем занять свободное время. Он с легкостью будет находить и творчески перерабатывать любую информацию. И это обязательно приведет его к успеху!

## **Как распознать интернет-зависимость у ребенка?**

ДАРЬЯ МЕНДЕЛЕЕВА, КАТЕРИНА ДЁМИНА

### **Мой ребёнок – интернет-зарисим?**

Для начала давайте введем общее определение зависимости. Интернет-зависимость от просто удовольствия отличается, как у алкоголиков: тем, что вся жизнь подчинена получению дозы.

Очень большая разница: один ребенок поиграл даже продолжительное время и пошел заниматься своими делами. Другая история, когда ребенок весь день ждет, когда ему можно будет поиграть. Он испытывает сильные страдания, когда время игры заканчивается: рыдает, бьется, требует продолжения, а в возрасте девяти-девяносто лет еще и угрожает покончить с собой, если ему немедленно не вернут компьютер. И всё остальное время он сидит и ждет, то есть не занимается какой-то своей детской продуктивной деятельностью.

Все эти симптомы – не просто повод бить тревогу, это всё, ребята, вы проехали уже все запрещающие сигналы и уже летите в пропасть. То есть сигналы были раньше.

Когда стоит насторожиться?

Обычно ребенок, склонный к зависимостям, склонен к ним везде. Такую особенность вы можете заметить с очень раннего детства, когда обнаруживаете, что ребенок «залипает» на любой деятельности. Один из признаков «залипания» – ребенок очень бурно реагирует на отказ: рыдает, бьется, очень настойчиво требует – это всё повод насторожиться.

Правда, нужно оговориться: необходимо разделять склонность к «залипанию» и аутичные черты. Самое главное при аутичных чертах – когда у нас возникает ощущение, что ребёнок «странный». Для родителей, которые неспециалисты, это – первый признак того, что надо бы сводить ребёнка к врачу.

Кстати, аутичность с компьютерной зависимостью идёт рука об руку, но для аутичных детей компьютер – иногда вообще единственный способ контакта, и их не надо от него отрывать. Здесь я не буду давать никаких рекомендаций, потому что тема очень сложная. А вот детей с компьютерными зависимостями вы, наоборот, должны обучить получать удовольствие от чего-то еще и вообще жить, не только пялясь в экран. Принципиальная разница, почти наоборот.

Отдельный разговор – дети с СДВГ, этот синдром в принципе идет в связке с зависимостью. СДВГ в основном связывают с родовыми травмами, при которых страдает префронтальная кора. Обычно это про быстрые, стремительные роды. Но именно в префронтальной коре живет контроль над импульсами, самоконтроль, и воля.

То есть, дети с СДВГ – это как раз и есть наши потенциальные клиенты с зависимым поведением. И, зная, что ребёнок в целом к такому поведению предрасположен, его мы контролируем тщательней и дольше.

### **В восемь месяцев – с гаджетом?**

Я много раз писала, как формируется эта зависимость: она начинается очень-очень рано. Сейчас я иногда вижу даже восьмимесячных детей с гаджетами. То есть, как только ребенок начинает самостоятельно сидеть, ему вручается какая-нибудь балалайка, чтобы он не мешал. А это колоссальное нарушение всех эволюционных и биологических программ. И оно приводит к очень тяжелым последствиям.

Гаджет дается ребенку, чтобы он не мешал маме заниматься своими делами. Причем, как мы видим, он мешает не приготовлению обеда, мытью полов, не разбору стиральной или посудомоечной машины. Чаще всего он мешает маме самой погрузиться в интернет. Или маме самой хочется пообщаться с кем-то «в реале», но в этих случаях ребенок обычно не так мешает. Тогда, чтобы ребенок не мешал, его отдают папе.

### **«Теледети»**

Вообще, зависимость, похожая на компьютерную, возникла у нас еще раньше – в 70-80-е, когда массово появились телевизоры.

Причем я знаю очень тяжелые случаи, когда родители просто вынуждены были прибегать к телевизору как к няньке. Например, есть одинокая мама. Она работала из дома, а, чтобы близнецы ей не мешали, посадила их к телевизору еще до года. В результате – вовремя не заметила аутизм. Просто потому что не было достаточного материала для наблюдения: дети сидят тихо, смотрят в ящик, не мешают, она в это время выколачивает деньги на жизнь, себе и детям.

### **Гаджет в руках ребёнка – признак бедности?**

Надо сразу сказать: компьютерные игры – это не деятельность. Это просто способ отключить ребенка от жизни – чтобы не бегал, не шалил, не требовал, не рвал штаны, не разливал. Фактически, раньше с этой целью детям давали алкоголь, хлебный мякиш или запаривали в тряпку мак.

Кроме того, гаджеты в руках у детей – это признак очень низкого класса, это от бедности. То есть детям дают гаджет только бедные люди, которые находятся на грани выживания. Богатство – это отсутствие гаджетов вообще. Они есть, но детям их в руки не дают, по крайней мере, до школы, или дают на очень ограниченное время. Никаких гаджетов, минимум до семи лет, или только в контакте с родителями, как книжка. Взяли ребенка на ручки, и с ним вместе играем или смотрим мультик.

В состоятельных и благополучных семьях ребенок постоянно находится в контакте со взрослыми. У ребенка есть много гуляния, причём оно сопровождается общением со сверстниками. Это не то, что запустили ребенка на горку, пока мама сидит.

Я говорю только о том, что вижу: сидят мамы на детской площадке с сигаретами, с пивом, каждая со своим телефоном. И время от времени поднимается голова и взрыкивается на детей. А дети маленькие – два-четыре года. Это не то, что нужно для их благополучного роста.

Для развития нужен постоянный доверительный контакт и новые впечатления, которые надо обсуждать: «Что это было? Что мы сейчас увидели? Где мы сейчас были?» И тогда к первому классу ребенок будет обладать развитой речью.

### **Как смотреть мультики**

Как-то мы летели в самолёте, и перед нами сидела девочка лет двух с половиной. Такое веретено, настоящая юла. Я неважно себя чувствовала, и эта суeta была совсем не вовремя. А родители совсем неправлялись, молодая пара, они только рявкнут на неё и всё.

В итоге я забрала её к себе и всё-таки включила мультики на планшете. И два с половиной часа смотрела с ней мультики, комментируя каждый кадр: «Это кто? Это Иван-дурак, он расстроился. Почему он расстроился? Потому что его братья обидели», – и так нон-стопом.

Вот так можно смотреть мультики, потому что с комментариями – это просто книжка с движущимися картинками. Плюс контакт со взрослым, плюс развитие речи, плюс развитие внимания, плюс ребенок начинает понимать причинно-следственную связь между событиями.

А если просто посадить ребенка с планшетом смотреть мультики – он не учится ничему, даже если там написано, что это обучающая программа. Так устроен мозг: человеческие детёныши учатся только от взрослых, только через контакт и никак иначе.

То есть, всевозможные «развивайки» – это просто способ успокоить тревогу родителей. «Мой ребенок не просто так сидит, а учится». Не учится.

### **Детки неразвитые и «развивайные»**

Я только что имела возможность довольно длительное время наблюдать четырех дошкольников. Деревенские – очень здоровые, очень развитые физически, моторно одарённые и при этом – с неразвитой речью и совершенным отсутствием воспитания. Девочка, очень милая, с которой было приятно общаться. Видно, что она много времени проводит со взрослыми, и ей объясняют, как себя вести. И был мальчик, у которого в пять с половиной лет уже есть расписание занятий: логика, риторика, чтение, математика.

Он действительно хорошо читает, но всё это делает в одиночестве. В итоге он просто невыносим. У него такой дефицит общения со взрослыми и принятия, что от него хочется на потолок сбежать: «Посмотри, как я сделал. Ну, посмотри, как я сделал! Ну, посмотри, я же сделал!!! Поговори со мной!!!!»

### **Как учат работать на компьютере в начальной школе**

То, как сейчас в первом классе учат работать на компьютере – это полная профанация. Я даже не знаю, какими словами это описать. Нам на школу для первого класса закупили компьютерный класс Apple. Потом поверх Mac OS залили Windows. А дальше картина маслом: учительница, у которой своего компьютера нет, она не умеет им пользоваться, и ей всё делают или муж, или ребенок, или родители. И она должна научить детей.

Чему она их учит: открыть компьютер, ткнуть куда-то мышкой. За год они научились делать визитку. Это значит в Wordе набирать свою имя, фамилию, первый класс. Так выглядит обучение компьютеру, и я уверена, что это повсеместно. Потому что, кто будет учить? Учительница, которая не знает, как документ на принтер отправить? То есть, ребёнок за компьютером остаётся фактически бесконтрольно.

А потом я получаю вал сообщений: «Мой ребенок восьми лет сидит на порносайтах». Да не сидит он на порносайтах, это вирус вылезает каждую секунду.

Ребенок хочет «Машу и медведя», но он тут же, естественно, наловил вирусов. Потому что «Машу и медведя» никто же не покупает лицензионную, а все тыкают «смотреть бесплатно». Ну, и тут же «получи фашист гранату» в виде вируса.

А дальше паника, ребенка бьют, наказывают, дальше его тащат к психологу. И хорошо, если он попадет к грамотному психологу, а не к такой же тётечке в школе.

### **Интернет в начальной школе: правила безопасности**

Первое: не даем ребенку планшет в школу. Самый простой телефон с кнопочками, чтобы звонить маме. Потому что крадут, потому что отбирают, потому что теряют, потому что положил в карман, а он разбился. Я вообще не понимаю, как можно давать маленькому ребенку телефон стоимостью в зарплату. Безумие.

Дома обязательно ставим хороший, платный антивирус. Если всё совсем плохо, ставьте бесплатный, но платный эффективнее. Обязательно ставим «детский интернет» и программу родительского контроля, их много.

Эти программы, во-первых, отсекают враждебные сайты. То есть, трояны, те, которые требуют ввести номер маминой кредитки, и, действительно, порно. Если контент не обозначен как детский, ребенок его не увидит. И еще фильтруется видео: на YouTube нельзя посмотреть то, что маркируется как взрослое. Для ребёнка устанавливаем очень жесткие ограничения по времени сидения за компьютером: полчаса в день и всё.

Иногда ко мне на приём приходят родители и говорят: «Он не много сидит – всего часа три». А ребёнку три года, и им кажется, что это не много. Да, не целый день. На самом деле в начальной школе допустимо сорок-сорок пять минут и всё. В средней школе – один час, где-то класса до седьмого.

Я понимаю, что это выглядит как безумие, но это исполнимо. Если родители твёрдо это заявляют, то это будет принято как норма. Потому что сидение за компьютером происходит в ущерб самому главному – социальным контактам и обучению социальному поведению.

### **Социальны ли социальные сети?**

Есть один очень короткий период, когда соцсети действительно спасительны – это подростковый возраст в его депрессивной фазе. По возрасту она у всех наступает по-разному, это зависит от гормонального фона; в среднем, не раньше двенадцати лет у девочек, а у мальчиков, обычно ближе к четырнадцати-пятнадцати.

Есть такой момент, когда ребенка накрывают гормоны, и это сильно истощает энергетические ресурсы. Самый верный признак этого периода – сверхбурный рост, когда все ресурсы организма идут на перестройку. Тогда нет сил выходить на улицу и как-то

общаться, тусоваться. Это – единственный момент, когда общение действительно может происходить в сети.

Страницы в соцсетях сейчас появляются очень рано. Своя страница у ребёнка может быть и в десять лет, но в этот момент он еще должен общаться лично. Даже играть в игрушки мальчики этого возраста предпочитают кучей. У девочек вообще вероятность интернет-зависимости по сравнению с мальчиками ниже раз в десять.

Девочек с зависимостями я вижу крайне редко, обычно это уже лет пятнадцать, и такая зависимость существует на фоне развернутой депрессии. А в девять-двенадцать лет девочки активно общаются лично. Компьютерные игры их интересуют минимально. Если девочке предложить выбор: погулять с подружками или посидеть «в ящике», она сама выберет погулять с подружками.

При этом следить за девочками в соцсетях всё-таки надо – что она делает, где именно сидит, но с другой точки зрения: на девочек идёт охота.

Как следить за ребёнком в соцсетях

По-хорошему, у родителей должен быть доступ на все страницы ребёнка. То есть они должны знать пароль, иметь возможность просто сидеть и смотреть. И здесь мы вступаем на очень скользкое поле: как, с одной стороны, соблюсти приватность, и не нарушить личное пространство ребёнка, но, с другой стороны, пускать ребенка в соцсеть совсем без подстраховки нельзя.

Помните, все эти мамы, которые читают личные дневники, и потом устраивают скандалы. Я научена многим горьким опытом, своим и клиентским, и всё-таки, считаю, что родители должны быть в курсе. То есть, дневники и страницы читайте, но потом молчите об этом, как убитые. И чтобы никогда в жизни ребенок не догадался, что вы там были.

Вмешиваться нужно только в случае прямой угрозы. И если вы обнаруживаете что-то не то, сначала подумайте, что вы обнаружили, и как об этом говорить.

### **Матерится и ходит на порносайты – это конец?**

Что сейчас могут увидеть родители? Что их нежные цветочки разговаривают матом. Это большой шок – увидеть, что твоя юная, прелестная дочка так выражается. Но, во-первых, дети часто не понимают слов, которые говорят, это я просто проверяла.

Подросткам нравится шокировать публику. Это принято в субкультуре, опять же, в бедной субкультуре. То есть, детям можно сказать, что так разговаривают лузеры, люди с очень низким уровнем. Хочешь, чтобы тебя считали помоечной девочкой – пожалуйста, вперед.

Кроме того, в родительском контроле есть функция «отслеживать сайты», вам приходит еженедельный отчет, на какие сайты заходил ребенок. И не надо сразу устраивать разборки. Последите, подумайте, что с ребенком происходит, потом выберете какой-нибудь момент и задайте вопросик: «Как ты думаешь, для чего существует это и это?» И послушайте ответ, там может быть много вариантов.

Основная задача родителей в это время – слушать внимательно, потому что там могут быть совершенно удивительные вещи. Например, вы думаете, что ребенок заходит на какой-нибудь порносайт целенаправленно. А на самом деле мальчик спрашивает: «Был ли у тебя секс?» – а девочка вообще не понимает о чем речь, и просто решила выяснить, о чем он спрашивает.

И тогда надо говорить о взаимоотношениях с мальчиком или что такое секс. Желательно отвечать на прямо поставленный вопрос. То есть, на самом деле дети – более невинны, чем тот контент, с которым они могут столкнуться.

Причем, в психике есть такой защитный механизм: если ребенок не готов переработать какой-то материал, сознание его вытесняет. Классический пример: когда дети читают приключенческую литературу, где существуют намеки на сексуальные отношения.

«Она упала ему в объятия, и они пустились в пучины блаженства». Ребёнок не понимает, что это такое, поэтому всё это будет вытеснено, и ребенок будет это описывать какими-то другими словами, например: «И они полюбили друг друга».

## **Чем опасен интернет**

Родители в Интернете беспокоятся не по тому поводу. Их беспокоит, что ребенок увидит сексуальный акт. А на самом деле опасно то, что ребенок уходит из реальной жизни и отучается жить.

Мы видим, что выросла целая популяция людей, которым сейчас от семнадцати до тридцати включительно. Очень печальное зрелище, потому что напрягаться никто не хочет, но при этом все хотят получать запредельные удовольствия. Их мало что радует, они такие пресыщенные. И никто не думает о том, что это первое поколение детей, которое выросло на компьютерных играх.

Что такое компьютерная игра? – «Я получаю сильное немедленное, не отсроченное удовольствие без усилий».

Что происходит в реальной игре, будь то футбол, волейбол? Ты сначала очень долго пыхтишь, потом тебе удается забить гол, и ты чувствуешь экстаз, эйфорию, полёт. Это продолжается десять секунд, а потом надо опять пыхтеть до следующего гола, потому что, пока ты бегал и кричал, в твои ворота уже забили. Не щелкай клювом, не расслабляйся, давай дальше. И плюс – там еще есть реальные проигрыши.

А в компьютере ты в любом случае сохранился и повторил, повторил, повторил – это не проигрыш.

## **Если у подруги iPhone**

В подростковом возрасте ребёнок уже должен быть в какой-то адекватной среде. Если у подруги iPhone, а у ребёнка Noname китайский, и она из-за этого переживает – значит это не та среда. Это значит, вы замахнулись не на свой уровень.

Помните истории, как детей уборщиц брали в элитные языковые школы при МИДе, и ничего хорошего из этого не получалось. Потому что весь класс ходит в джинсах, социальные стигматы же всегда существовали. Сейчас это iPhone, в нашем с вами времени это были джинсы, фломастеры. И это – как волна: вдруг у всех появляется, а у тебя нет. И тут очень важно, что скажут родители.

К сожалению, очень часто родители бегут покупать ребёнку что-то, чтобы было «не хуже, чем у людей». Поездивши много по миру, я поняла, что это явление не российское, а повсеместное.

Причём, это явление очень низкого обывателя, для которого главное, чтобы был фасад, а что внутри – не важно. Соответственно, если вы, товарищи родители, хотите, чтобы ребенок был устойчивый, то всё-таки обращаем внимание на то, что внутри.

«Как изменится твоя жизнь, если у тебя будет iPhone?» – давай поговорим об этом. «Давай посмотрим, есть еще Маша, у которой нет iPhone, но при этом за Машей все ходят табуном и очень добиваются её расположения. Как ты думаешь, почему? Что такого есть в Маше, что все так хотят с ней дружить, точно же не iPhone».

«Давай подумаем, как ты можешь стать популярной так, чтобы это было не связано с iPhone, который я тебе куплю на свои заработанные деньги. Это не ты крутая, это я крутая, я заработала на iPhone. Давай подумаем, чем ты можешь выделиться, поразить воображение». И надо опять возвращаться на более ранний уровень и смотреть, когда у ребенка появилась идея, что он какой-то не такой, что там произошло.

## **Подросток запаролил телефон**

Если ребенок запаролил телефон, значит, он перешёл в другую возрастную категорию; там мы уже должны очень уважать его приватность. Начинать стучаться, когда входим к нему в комнату, спрашивать разрешение, когда берём какую-то вещь. И тут мы отступаем на шаг назад и устанавливаем простые и ясные правила: чего мы хотим, чтобы ребенок делал и не делал.

Тут вопрос, насколько для вас это важно, и про что вообще эти правила, каково их смысловое наполнение. И на самом деле правило – это ограничение, изложение того, что вы хотите.

Я, например, требую, чтобы в десять вечера все гаджеты были обесточены, то есть, в десять вечера у нас начинается ночь. Как это говорили: «По команде «отбой» наступает темное время суток».

У нас дома так, потому что для меня важнее всего, чтобы ребенок высыпался. А если в десять не будет отбоя, то в семь никто не встанет, и будет таскаться, как зомби.

Следующее правило: когда просыпаемся, телефон тоже в руки не берем, а сначала умываемся, расчесываемся и всё такое. И тут очень важно ребенку показывать хороший пример, потому что, не будем показывать пальцем, но родители именно так себя и ведут: первое, что надо сделать, открыв глаза, это открыть соцсеть и посмотреть, что там за ночь случилось.

Для чего нам нужен этот доступ к детским гаджетам? Чтобы мы контролировали что? С кем он дружит, чем он занят? В подростковом возрасте это уже не очень получится. И тут появляются не столько границы, сколько требования. «Я хочу, чтобы ты закончил четверть без троек. Как ты это делаешь – это твои проблемы».

Хотя вообще надо смотреть на ребенка. Некоторых надо продолжать контролировать, «как ты сделал уроки». Для других задачи становятся крупнее.

### **Подростковый возраст: родители делают шаг назад**

С одной стороны, в подростковом возрасте, мы впервые сталкиваемся со своим бессилием. В пубертате изменить ничего нельзя. Система закрыта и перестает отвечать на сигналы извне.

Всё родительское воздействие в подростковом возрасте – это «я чувствую свое полное бессилие и полную ярость, но ничего сделать не могу». Подростковый возраст надо просто пережить, но это не значит опускать руки и переставать контролировать ребёнка. Просто делать это будет очень тяжело, это будет непрерывная война.

На самом деле очень хорошо, если в этом время у родителей есть, чем заняться самим. Очень благополучный вариант, если родители чем-то увлечены, потому что тогда ребенок колбасится сам по себе, а на жизнь родителей это не очень влияет. При этом на самом деле ребёнка никто не бросает, просто чуть-чуть сделали шаг назад. Чуть-чуть передали вожжи самому ребенку.

Мы по-прежнему проглядываем журнал посещений, всё равно ограничиваем время за компьютером. «Родительский контроль» я бы до окончания школы не снимала, хотя здесь всё очень зависит от ребенка.

### **О личном примере, работе и социальных ориентирах**

Следите за собой! Потому что вы можете язык стереть до тряпочки наставлениями, но, если ребенок постоянно видит вас с планшетом на диване в соцсетях и больше никак, именно такое поведение вы задаете ему как норму жизни. Основная же идея в том, что вы должны до пубертата успеть научить ребёнка всем вариантам социального поведения.

То есть, он должен знать, что, помимо интернета, есть что-то ещё. Личное общение, увлечения, разные формы активности и – большими-большими буквами – РАБОТА!

Что работа занимает очень большую часть жизни. И это – не каторга, куда я хожу, где «все козлы, а начальник – дурак». Что это – дело моей жизни, то, чем мне нравится заниматься, то, чему я посвящаю своё время. И именно такое понимание – гиперважно. Ещё никто не осознал, но у нас выросло поколение, которое не хочет работать, активно не хочет. Они сопротивляются работе, но при этом хотят иметь большие деньги, социальный успех, все блага. И этот вопль детей: «Айфончик мне!» – из этой же серии.

Золотко моё, ты не заработал, у тебя нет этих денег. Заработай. Давай, на всё лето в Макдональдс: что заработкаешь, всё твое. Хотя должно быть не так: всё, что ты заработкаешь надо отдать маме, а мама решит, что тебе надо.

Потому что раньше были представления о том, что ребенку по возрасту, а что – нет. Сейчас они размыты, и, кроме прочего, это очень сильно повышает тревогу. То есть, балуя ребёнка, в том числе и дорогими гаджетами, родители дезориентируют его социально. Главная проблема от гаджета до окружения – жить «по росту»

Главное, чему надо научиться современным родителям – не навешивать на ребёнка все свои амбиции, а жить «по росту». Если ваш ребенок находится в среде, где все ходят в брендах, а вы не можете себе этого позволить – меняйте среду. Она может быть чуть-чуть с опережением, но не на две головы.

То же самое относится к интеллектуальным занятиям. Если для того, чтобы ребенок учился в этой школе, вам нужно нанимать трех репетиторов – это не ваша школа.

Надо очень хорошо осознавать, кто я, и какой я. Наше общество, к сожалению, нарциссичное, да ещё со всех сторон в уши несется: «Ты достоин большего». С чего бы? С какой стати? Почему ты достоин, ты что, так сильно выложился? Нет.

Вообще мне очень близка викторианская мораль: работай, добивайся, трудись. Во-первых, это то, что у тебя не отнять. Халтуру можно отнять, но мои профессиональные навыки отнять невозможно. Мой опыт и мои способности – это то, что со мной навсегда.

Айфончик можно отнять или разбить, одежда порвется. И если всё это составляет ядро твоей идентичности, то грош тебе цена.

## ***Неспецифические признаки употребления наркотиков:***

***Существуют признаки, по которым можно заподозрить употребление наркотиков. Это особенно важно для родителей, которые хотят защитить своих детей от последствий наркомании:***

- **Изменения в поведении:** нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношения с родителями); учащение и увеличение времени «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, когда раньше проводил время в семье, за уроками; самоизоляция в семье: ребенок избегает родителей, по телефону отвечает украдкой, избегает участия в семейных делах; частые просьбы отпустить на ночь из дома либо отсутствие по ночам без объяснения причин; нарастающая хитрость, изворотливость и лживость; потеря энтузиазма, безразличие к делам, безынициативность – «потухшие глаза».
- **Высказывания:** появление высказываний о бессмысленности жизни; серьезное отношение к лозунгам типа «живи быстро, умри молодым»; интерес к разговорам о наркотиках; убежденное отстаивание «права человека на употребление наркотиков».
- **Деньги:** увеличение финансовых запросов; пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, радиоаппаратуры и т.д., наличие значительных денежных сумм без объяснения причины их появления; неряшливость; противоправные действия или кражи вне дома.
- **Настроение:** апатия, сменяющая необъяснимой активностью; вспышки агрессивности в ответ на обычное обращение; резкая смена настроения без видимого повода; настороженность, подозрительность, нервозность, повышенная раздражительность.
- **Внешность:** внешний вид нездорового человека: бледность, отечность кистей рук, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, расширение кровеносных сосудов под ноздрями;

частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен на руках (на вопрос о происхождении подросток отвечает: «Просто упал, сам не знаю, откуда»), прожженная сигаретами одежда; отказ от утреннего туалета. Отсутствие потребности в смене одежды, «посторонние» запахи от волос и одежды; следы инъекций (т.е. уколов) по ходу вен на руках; одежда независимо от времени года с длинными руками для того, чтобы скрыть следы от уколов.

➤ **Общение:** особенное внимание стоит обратить на появление «новых друзей». По ряду характерных признаков этих «новых» довольно просто можно выделить в отдельную, особую группу: новые друзья никогда не приходят к вам в дом; у них, как правило, нет имен, они оказывают влияние на вашего ребенка; у них нет определенных занятий. Вы ничего не знаете об этом, ребенок отмалчивается или отмахивается от вопросов; через вас никогда и ничего не передается по телефону.

Вы наверняка можете обнаружить половину этих симптомов у своих детей, даже если они никогда не пробовали наркотики и вообще не проявляют к ним интереса. Чем лучше вы знаете своих детей, тем легче вам судить о том, что с ними происходит, важно не спутать с изменениями, вызванными взрослением ребенка или текущим кризисным состоянием.

**Если вы, уважаемые родители, обнаружили некоторые перечисленные признаки, обратитесь за консультацией к специалистам (врач психиатр – нарколог). Только опытный специалист, проведя комплексное обследование, может определить употребляет ли ваш ребенок наркотики или другие вещества.**

## Обращение психолога к учащимся.

Дорогие ребята! Самая большая радость человека - семья, родные и близкие люди, которые нас окружают. Ежедневное общение с ними делает привычными наши отношения, но – подумайте! – какой стала бы ваша жизнь, если бы их вдруг не было? Я обращаюсь к вам с напоминанием о том, что всегда было и всегда будет самой большой ценностью для человека - ценностью человеческих отношений.



Помни:

- Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- Постарайся объясняться с родителями человеческим языком — это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
- Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
- Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- Сттайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- Если произошла ссора и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
- Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.
- О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.
- Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.
- Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.
- Если родители решили разводиться, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

Педагог-психолог Анююхина И.А.

## **Оказание родителями психологической поддержки детям и подросткам**

Психологическая поддержка способна улучшить взаимоотношения детей и взрослых. При недостатке, отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным аффективным поступкам.

### **Психологическая поддержка — это процесс:**

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах ребенка с целью повышения его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя, в свои силы и возможности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо. Необходимо, чтобы взрослый обращал внимание на позитивные поступки ребенка и поощрял их.



### **Чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

- 1) опираться на его сильные стороны;
- 2) избегать подчеркивания промахов;
- 3) показать, что вы довольны поведением ребенка;
- 4) уметь проявлять любовь и уважение к ребенку;
- 5) уметь помочь ребенку разбить большое задание на более мелкие, с которыми ему легче будет справиться;
- 6) проводить больше времени с ребенком;
- 7) внести юмор в отношения с ребенком;
- 8) знать обо всех начинаниях ребенка;
- 9) уметь взаимодействовать с ребенком;
- 10) позволить ребенку самому решать свои детские проблемы;
- 11) избегать телесных наказаний;
- 12) принимать индивидуальность ребенка;
- 13) проявлять веру в ребенка;
- 14) демонстрировать оптимизм.

### **Слова поддержки:**

1. Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
2. Ты делаешь это очень хорошо.
3. У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
4. Это сложный вопрос, но я уверен, что ты готов к нему.

### **Средства поддержки:**

- Слова: красиво; аккуратно; прекрасно; здорово; замечательно; вперед; продолжай и т.п.
  - Высказывания: я горжусь тобой; мне нравится, как ты работаешь; я рад твоей помощи; спасибо; все идет прекрасно; я рад, что ты в этом участвуешь; я рад, что ты попробовал это сделать, хотя все получилось не так, как ты ожидал, и т.н.
  - Прикосновения: похлопать по плечу; дотронуться до руки; мягко приподнять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его и т.д.
  - Совместные действия: сидеть, стоять рядом; вести его; играть с ним; слушать его; принимать вместе пищу и т.д.
  - Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех и т.д.

## *Уважаемые родители!*

*Внимательно прочтите эту памятку! Для этого вооружитесь карандашом и вычеркните те пункты, которые воспитательной системы вашей семьи не касаются. Мысленно представьте лицо своего ребёнка, будьте честны перед ним и перед собой! После анализа подумайте над тем, что можно ещё изменить, пока не поздно!*

### **Агрессивность ребёнка проявляется, если:**

1. ребёнка бьют;
2. над ребёнком издеваются;
3. над ребёнком зло шутят;
4. ребёнка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
5. родители заведомо лгут;
6. родители пьют и устраивают дебоши;
7. родители воспитывают ребёнка двойной моралью;
8. родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребёнка;
9. родители не умеют любить одинаково своих детей;
10. родители ребёнку не доверяют;
11. родители настраивают детей друг против друга;
12. родители не общаются со своим ребёнком;
13. вход в дом закрыт для друзей ребёнка;
14. родители проявляют к ребёнку мелочную опеку и заботу;
15. родители живут своей жизнью, ребёнок чувствует, что его не любят.

Очень частой причиной детской агрессии является семейная ситуация.

Агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях: крики, ругань, хамство, унижение друг друга, взаимные упрёки и оскорблении. Психологи считают, что ребёнок проявляет агрессивность в обычной жизни в несколько раз чаще там, где агрессию взрослых он видел ежедневно, и она стала нормой его жизни.

Непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения. Эта методика воспитания детей отвратительна тем, что у детей не формируется нравственный стержень поведения: сегодня родителям удобно говорить одно, и они навязывают эту линию поведения детям, завтра им удобно говорить другое, и это другое вновь навязывается детям. Это приводит к растерянности, озлоблению, агрессии против родителей и других людей.

В воспитании можно выделить две пары важных признаков, которые позитивно или негативно влияют на формирование детской агрессивности: *расположение и неприятие*. Чем характеризуется и как влияет на преодоления агрессивности расположение?

Семья помогает ребёнку:

- преодолеть трудности;
- использует в своём арсенале умение слушать ребёнка;
- включает в общение тепло, доброе слово, ласковый взгляд.

Неприятие, наоборот, стимулирует детскую агрессивность. Оно характеризуется безразличием, устраниением от общения, нетерпимостью и властностью, враждебностью к факту существования ребёнка. Неприятие ребёнка приводит к проявлению такого заболевания, как детский госпитализм. Что это такое? Одиночество, отсутствие желания общаться с родными людьми, отсутствие в семье традиций, обычаяев, законов.

Огромное значение в воспитании детей имеет поощрение: словом, взглядом, жестом, действием. Очень значимо для человека и наказание, если:

- оно следует немедленно за поступком;
- объяснено ребёнку;

- оно суровое, но не жестокое;
- оно оценивает действия ребёнка, а не его человеческие качества.

**Для преодоления детской агрессии в педагогическом арсенале родители должны иметь:**

- **внимание,**
- **сочувствие,**
- **терпение,**
- **требовательность,**
- **честность,**
- **открытость,**
- **обязательность,**
- **доброту,**
- **ласку,**
- **заботу,**
- **доверие,**
- **понимание,**
- **чувство юмора,**
- **ответственность, такт.**

### ***Правила предупреждения детской агрессивности.***

- Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
- Не ставьте своему ребёнку, каких бы то ни было условий.
- Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.
- Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.
- Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.
- Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.
- Не бойтесь поделиться со своим ребёнком своими чувствами и слабостями.
- Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимость от его учебных успехов.
- Помните, что ребёнок – это воплощённая возможность!
- Воспользуйтесь ею так, чтобы эта возможность была реализована в полной мере!

### ***Шпаргалка для взрослых или правила работы с агрессивными детьми.***

- Быть внимательным к нуждам и потребностям ребёнка.
- Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
- Быть последовательным в наказаниях ребёнка, наказывать за определённые поступки.
- Наказания не должны унижать ребёнка.
- Обучать приемлемым способам выражения гнева.

- Давать ребёнку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустирующего (тревожащего) события.
- Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
- Развивать способность к эмпатии (сочувствию, сопереживанию).
- Расширять поведенческий репертуар ребёнка.
- Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
- Учить брать ответственность за себя.

## Памятка (родительские роли)

Дорогие родители! Быть родителем – это большая и многосторонняя задача. Роль родителя - это роль человека на всю жизнь. Роль родителя всегда развивается вместе с ребёнком. Умение быть родителем рождается во взаимодействии с ребёнком. Карта ролей родителя это способ анализа разнообразных ролей родителей. Она помогает представить наглядно совокупность всех тех ролей, знаний и навыков будничной жизни, которым при необходимости может научиться каждый родитель. Карта родителей разработана, чтобы определить содержание ролей родителей с учётом нужд ребёнка, независимо от его возраста

- 1. Родитель – воспитатель.** Воспитатель – это очень важная роль в поддержании будничной и нормальной семейной жизни, а также в формировании у ребёнка разнообразных умений и навыков. С точки зрения ребёнка роль воспитателя считается жизненно важной.
- 2. Родитель – « кормилец»:**
  - обеспечивает регулярность питания;
  - обеспечивает разнообразным и здоровым питанием;
  - при необходимости ограничивает ребёнка в потреблении сладостей;
  - прививает ребёнку понятие вкуса;
  - приобретает и готовит вместе с ребёнком пищу;
  - побуждает ребёнка к приготовлению пищи.
- 3. Родитель –«обеспечивающий одеждой»:**
  - заботится о том, чтобы у ребёнка была сухая и чистая одежда;
  - одевает ребёнка с учётом климатических условий;
  - обучает ребёнка следить за одеждой;
  - уважает стиль и вкус у приобретающего самостоятельность подростка.
- 4. Родитель – «воодушевляющий»:**
  - способствует развитию слуховых и зрительных навыков ребёнка;
  - даёт ребёнку игрушки. Книги, учит слушать музыку, предоставляет возможность пережить другие впечатления;
  - поощряет ребёнка в увлечениях и, по возможности, оказывает конкретную помощь, например, сопровождая его на праздники, занятия и т.д.
- 5. Роль родитель - «защитник отдыха (сна)»:**
  - обеспечивает ребёнка достаточным количеством сна;
  - обеспечивает ребёнка спокойным и безопасным местом для сна;
- 6. Роль родитель - «расходующий деньги»:**
  - удовлетворяет основные нужды ребёнка;
  - зарабатывает достаточную сумму денег, необходимую для приобретения пищи и одежды для ребёнка;
  - объясняет ребёнку ценность денег и учит рациональной их трате;
  - создаёт систему, в рамках которой в семье дают ребёнку деньги. Например: на карманные расходы, в качестве вознаграждения или по мере необходимости.
- 7. Родитель – «следящий за чистотой»:**
  - заботится о гигиене ребёнка;
  - обучает ребёнка самостоятельно заботиться о личной гигиене.
- 8. Родитель – «поддерживающий порядок»:**
  - запрещает сорить на улице и в общественных местах;
  - следит за чистотой в доме,
  - обучает ребёнка убирать свою комнату;
  - по мере взросления ребёнка предоставляет ему больше ответственности за порядок и чистоту в доме.
- 9. Родитель – «лечащий болезни»:**
  - при необходимости отводит ребёнка к врачу;
  - отвечает за лечение ребёнка.
- 10. Родитель – «ведущий ребёнка на прогулку»:**

- гуляет вместе с ребёнком;
- побуждает ребёнка к пребыванию на свежем воздухе.

## **11. Роль любящего родителя.**

Родитель, выполняющий эту роль, подготавливает основу для будущего женского/мужского самосознания ребёнка и уверенности в себе. Любить другого можно лишь при возможности любви себя самого. Чувство любви и поддержки крайне необходимы для нормального развития ребёнка.

## **12. Родитель – «любящий себя»:**

- заботится о себе и своём самочувствии;
- при необходимости принимает помочь других взрослых.

## **13. Родитель – «дающий нежность»:**

- с уважением выражает ребёнку свою близость;
- выражает свою нежность к ребёнку с учётом его возраста;
- подаёт пример своим уважительным отношением к жене (мужу);

## **14. Родитель – «дающий утешение»:**

- выражает словами чувства ребёнка;
- выражает сочувствие и ободрение ребёнку с учётом его возраста: плачущего малыша успокаивает на руках, а со старшим ребёнком обсуждает произошедшее.

## **15. Родитель – «защитник»:**

- просвещает ребёнка;
- защищает ребёнка от насилия и принуждения;
- контролирует свои импульсы;
- обеспечивает ребёнку спокойную и безопасную окружающую обстановку для его развития;
- устанавливает ограничения для ребёнка;
- обучает ребёнка самозащите и самообороне.

## **16. Родитель – «одобряющий ребёнка»:**

- одобряет себя;
- принимает, одобряет и ценит ребёнка такого, какой он есть;
- отличает сам поступок от совершившего его;
- уважает ребёнка;
- понимает, что достоинства ребёнка не зависят от его умений;
- обращает внимание на положительные черты личности ребёнка;
- положительно оценивает его.

## **17. Родитель как собеседник:**

- находится во взаимодействии с ребёнком;
- в общении с ребёнком употребляет доступный его возрасту словарный запас;
- размышляет и, при необходимости, может стать собеседником для ребёнка.

## **18. Родитель как помощник в разрешении конфликтов:**

- выслушивает высказывания ребёнка;
- выражает чувства ребёнка словами;
- помогает ребёнку принять решение и сделать вывод;
- оказывает ребёнку поддержку в принимаемом решении;
- разрешает ребёнку выражать как положительные, так и отрицательные чувства.

## **19. Родитель как устанавливающий пределы.**

Задача родителя: гарантировать ребёнку безопасное детство. Одна сторона надёжности – это установление правил жизнедеятельности ребёнка. Ребёнок, выросший без чётко установленных родителями границ дозволенности, чувствует себя беззащитным. Одной из форм этой беззащитности может быть агрессия.

## **20. Родитель как гарант физической неприкосновенности:**

- контролирует своё поведение;
- Контролирует поведение других;

- предотвращает всякую физическую, духовную и сексуальную эксплуатацию.

**22. Родитель, создающий безопасность:**

- не оставляет ребёнка одного;
- не бросает ребёнка;
- обещает только то, что может выполнить;
- обучает действовать в неожиданных ситуациях;
- следует установленным в семье правилам и следит за их исполнением;
- определяет время возвращения домой и другие правила домашнего распорядка;
- осуществляет наказания и поощрения;
- следит за учёбой ребёнка;
- устанавливает границы дозволенного поведения ребёнка;
- обеспечивает достаточное количество сна и отдыха;
- знает и понимает запас своих сил и возможностей;
- умеет ограничивать себя в употреблении опьяняющих средств;
- умеет контролировать своё поведение (сдерживать агрессию и т.д.).

**23. Родитель – «Учитель жизни».**

Эта роль включает в себя обучение искусству социальных навыков. То, насколько хорошо научится ребёнок строить свои взаимоотношения с другими людьми, имеет большое значение на протяжении всей его жизни. Приобретённые в детстве понятия нравственных ценностей и отношений остаются практически неизменными на всю жизнь.

# **Советы школьного психолога.**

Подготовила педагог-психолог МБОУ «Школа-лицей» №3 им. А.С. Макаренко муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым.

Дорогие ребята и родители! Искренне надеюсь, что собранные мной рекомендации пригодятся вам для преодоления тех трудностей, с которыми периодически сталкивается почти каждый человек и успешной работы. Верю и надеюсь, что годы, проведенные в нашей школе, оставят радостные и теплые воспоминания в вашей памяти!

## **Как планировать свою деятельность**

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.
2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
3. оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
4. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.
7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учи сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

## **Как воспитывать волю**

1. Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.
2. "Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть", - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.
3. Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".
4. Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!
5. Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
6. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

## **Несколько полезных установок в общении**

1. Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.

2. Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и неповторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.
3. Мы часто обижаемся на людей или не довольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить.
4. Помни о том, что любой человек в своей сути имеет уникальную способность к изменению.
5. Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.
6. Научись принимать любого человека целиком, таким, каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.

Как говорил Дейл Карнеги, если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней, и безопасней

### **Как решать мысленные задачи**

1. Четко осознай условия задачи. Точно определи границы того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в неправомерном сужении рамок условия.
2. Переформулируй вопрос задачи. Как он может звучать по-другому?
3. Уясни, какой именно информации тебе не хватает для ответа на вопрос задачи. Подумай, как можно найти эту информацию.
4. В творческих задачах наиболее очевидный способ решения обычно не бывает лучшим. Не спеши.
5. Попробуй взглянуть на задачу по-новому. Анализируя свои неудачные подходы к решению, ответь себе: не шаблонны ли эти подходы? в чем их стереотипность: почему они не годятся?
6. Используй свое подсознание. Если ты долго ломал голову над задачей, погрузился в нее, но безуспешно, отвлекись от задачи, не думай о ней какое-то время, займись чем-нибудь другим. Твое подсознание само будет работать над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.

### **Как развивать свой ум**

1. Помни: ум не сводится к памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум включает в себя различные свойства личности. Мыслит не мозг, а человек посредством мозга.
2. Немногие умы гибнут от износа, в основном они ржавеют от неполного употребления. Пользуясь любой возможностью включить свой мозг в работу. Перегрузить его почти невозможно.
3. Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на человеке.
4. Анализируй! Себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставь перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечай на них, делай выводы.
5. Относись самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Осознавай границы своих знаний, своей компетентности, но не приижай свои возможности.

6. Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточению внимания. Учись концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйся постоянно!
7. "Не позволяй твоему языку опережать твою мысль", - советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: "Где мало слов, там вес они имеют".

## **Девять заповедей Мнемозины**

1. Внимание – резец памяти: чем она острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.
2. Приступая к запоминанию, поставь перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.
3. Откажись от зубрежки и используй смысловое запоминание:
4. 1) пойми; 2) установи логическую последовательность; 3) разбей материал на части и найди в каждой "ключевую фразу" или "опорный пункт".
5. Знай об эффекте Зейгарник: если решение какой-либо задачи прервано, то она запомнится лучше по сравнению с задачами, благополучно решенными.
6. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.
7. Начинай повторять материал по "горячим следам", лучше перед сном и с утра.
8. Учитывай "правило края": обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина "выпадает".
9. Настоящая мать учения не повторение, а применение.
10. Иногда используй мнемотехнику – искусственные приемы запоминания. Например, бессмысленные слоги "ри-ка-ку-по-лу-ша" можно запомнить, связав их в искусственное предложение "Присказку послушай".

## **Как совершенствовать свои способности**

1. Прислушивайся к своему внутреннему голосу, к своим желаниям и интересам. Не бойся подражать кому-то – ты все равно останешься первоходцем своей судьбы.
2. Раннее самоопределение конечно дает выигрыш во времени, но не надо опасаться потерять время на поиски того, в чем ты по-настоящему одарен. Из тысячи американцев-современников, которых соотечественники считают выдающимися людьми, меняли свою профессию 160 человек, в том числе 37% - дважды, а 20% - свыше двух раз.
3. Эмиль Золя, великий французский писатель, по утрам привязывал себя к стулу, так что хочешь или не хочешь – пиши. У всех гениев есть только одна общая черта – огромное трудолюбие.
4. Гете сказал: "Кто хочет достигнуть великого, тот должен уметь ограничивать себя. Кто же, напротив, хочет всего, тот на самом деле ничего не хочет и ничего не достигнет". Но ограничение не должно оборачиваться ограниченностью. Необходимой предпосылкой для настоящего владения одной сферой деятельности является разнообразие знаний и интересов.
5. Если у тебя нет способностей к чему-то, но есть большое желание именно этой областью заниматься – это не трагедия. В психологии известен эффект замещения: другие личностные черты смогут компенсировать недостающие компоненты способностей.

## **Как пользоваться своим воображением**

1. Воображение – сильное оружие против многих собственных проблем. Но этим оружием можно и пораниться самому. Учить не следовать за этим воображением, а управлять им.
2. Откажись от привычки давать воображению полную свободу.
3. Иногда нам бывает нужно избавиться от навязчивого образа нашей фантазии или памяти. Но стараться не представлять конкретный образ, не думать о нем – все равно что тушить костер керосином. Нужно не бороться с определенным образом, а думать о другом.
4. Богатое, яркое, сочное воображение нам необходимо в жизни. Тренируй способность целенаправленно вызывать четкий зрительный образ, например, так: посмотри на стакан с водой, закрой глаза и воспроизведи как можно точнее этот образ, снова открай глаза, корректируй образ вплоть до совпадения с конкретным восприятием.
5. Бывая на природе, у речки, в лесу, запоминай обстановку и чувство отдыха. Дома, когда устанешь сядь, в кресло, закрой глаза и представь на несколько минут этот образ речки, леса и свое ощущение покоя и блаженства на природе. Ты отлично отдохнешь.

## **Как управлять своими эмоциями**

1. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".
2. Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
3. Необходимо условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы".
4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.
5. Если у тебя возникло раздражение или злость, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.
6. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

## **Как произвести первое положительное впечатление**

1. Оденьтесь так, чтобы отвечать ожиданиям другого человека. Оденьте то, что, по мнению другого человека, будет подходящим для ситуации.
2. Увидев человека, улыбнитесь. Улыбнитесь именно этому человеку.

3. Установите и поддерживайте контакт глазами. Пока кто-нибудь из говорит, смотрите на человека, ни вниз и ни в сторону, но не переиграйте, не надо смотреть не отрываясь, как говорят, не пяльтесь. Поздоровайтесь первым и протяните руку.
4. Рукопожатие должно быть крепким – не слабым, но и не дробящим кости.
5. Искренне приветствуйте входящего. Лучшая форма приветствия "Рад видеть Вас", чем "Как поживаете?"
6. Называйте вошедшего по имени. Произносите его уверенно и твердо. Будьте уверены в том, что произносите имя правильно.
7. Не говорите слишком тихо или слишком громко. Если говорить тихо, то люди могут решить, что вы в опасном положении. С другой стороны, возможно, некоторые могут считать громкость грубостью.
8. Если Вы хозяин проявите знаки гостеприимства, предложите кофе и прохладительные напитки. Если Ваш гость является представителем другой культуры, заранее выясните, какие у него (нее) представления о гостеприимстве.
9. Если встреча происходит в Вашем кабинете, встретьте человека при входе. Еще лучше встретить его (ее) около Вашего кабинета и проводить к себе.
10. Если Вы гость, ведите себя так, чтобы не обидеть хозяина и других гостей. Изучите местные обычаи.
11. Узнайте все, что возможно о человеке и его компании. Используйте свои знания во время беседы.
12. Изучите основные правила этикета учтивости. Не перебивайте другого. Если вы сомневаетесь в своих знаниях, обратитесь к книге по современному деловому этикету.

Постарайтесь больше слушать, а не говорить! Вы будете выглядеть интеллигентным, уважающим и заботливым. Однако, если собеседник – хороший слушатель и хочет, чтобы вы поговорили, сделайте ему одолжение.

## **Полезные советы родителям.**

1. Создайте безопасную психологическую базу ребёнка в его поисках, к которой он мог бы возвращаться, встретив на своём пути неудачи.
2. Поддерживайте способности ребёнка к творчеству и проявляйте сочувствие к ранним неудачам, объясняя, что для успеха требуется время и терпение.
3. Развивайте волевые качества, воспитывайте здоровую продуктивность:
  - формируя приоритеты в деятельности;
  - обучая постановки конкретных целей;
  - обучая распределению времени
  - обучая разделению любой деятельности на этапы.
4. Будьте терпимы.
5. Оставляйте ребёнка одного и позволяйте ему самому заниматься своими делами.
6. Помогайте учиться строить его систему ценностей.

7. Помогайте в удовлетворении основных человеческих потребностей.
  8. Помогайте ему справляться с разочарованием и сомнением.
  9. Помогайте ребёнку глубже познать себя. Для этого развивайте:
    - уверенность, базирующуюся на сознании самооценки;
    - понимание достоинств и недостатков в себе и окружающих;
    - умение общаться с любыми людьми.
- Помните, что ребёнок творит не только для себя, но и для тех, кого любит.
10. Помогайте ребёнку избежать общественного неодобрения, при этом помните, что его поведение не должно выходить за рамки приличного.
  11. Уважайте в ребёнке индивидуальность. Не стремитесь проецировать на него собственные интересы и увлечения.

## **Воспитание ребёнка в семье.**

**Правило 1.** Признание личности ребёнка и его неприкосновенности. Отсутствие произвола в действиях отца и матери.

**Правило 2.** Формирование адекватной самооценки. Человек с низкой самооценкой постоянно зависит от чужого мнения, считает себя недостаточным. Формирование самооценки ребёнка зависит от оценки его родителями, т.к. в раннем возрасте ребёнок ещё не умеет оценивать себя сам.

**Правило 3.** Приобщать к реальным делам семьи. Можно проводить мини совещание с участием всех членов семьи, совместно планировать совместные дела.

**Правило 4.** Развивать силу воли ребёнка. Научить проявлять выносливость, смелость, мужественность, терпение. Учить прилагать усилия для достижения цели.

**Правило 5.** Учить планировать. Составлять план действий. Большое и сложное дело разбивать на ряд конкретных действий.

**Правило 6.** С малых лет приобщать к труду. Требовать выполнения домашних обязанностей, поручений. Можно наладить домашнее производство – обучение ремеслу, повышение самооценки, сближение членов семьи.

**Правило 7.** Научить общаться с другими детьми, людьми. Модель родительского поведения.

**Правило 8.** Формировать нравственные качества: доброту, порядочность, сочувствие, взаимопомощь, ответственность.

*По всем интересующим вас вопросам вы можете обратиться в психологическую службу школы.  
Педагог-психолог:  
Анюхина Ирина Антоновна*

#### Памятка для родителей

**«Полезные советы родителям, заботящимся об умственном здоровье и счастье своих детей»**



## ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ В ОБУЧЕНИИ

Сегодня именно легкие нарушения становятся массовыми ММД - самая распространенная нервно-психическая патология детского возраста. С каждым годом у все большего числа детей диагностируются задержки развития устной и письменной речи, нарушения осанки (сколиозы, плоскостопие), вегетативно-сосудистые дистонии, аллерго-дерматозы, энурез.

Все больше детей и подростков испытывают трудности в обучении. У них оказываются нарушенными такие важные функции головного мозга, как внимание, память, мышление. В результате дети оказываются неспособными овладеть обычными образовательными программами. У педагогов такое явление получило название «синдром дошкольно-школьной дезадаптации». Неврологи называют этот комплекс расстройств термином «минимальные мозговые дисфункции».

По данным обследования школ и детских садов, более чем у 40% детей отмечаются различные отклонения в созревании и функционировании нервной системы

Катастрофическая ситуация складывается в школах, в связи с тем что система школьного обучения остается неизменной, в то время как психофизиологические особенности более чем 40% детей, поступающих в школу, значительно изменились. Поскольку основные изменения, произошедшие с детьми, относятся к области формально-динамических характеристик, необходимо преобразование аналогичных сторон системы обучения: изменение общего режима, форм и методов организации урока, изложения материала (положительный опыт подобных преобразований уже имеется в нескольких школах Санкт-Петербурга). Бэндлер, который также видит причину плохой обучаемости детей не в ММД, а в косности системы образования, называет это явление "педагогической дисфункцией".

Выводы о том, что дети с ММД не успевают в школе из-за большого объема и слишком высокого уровня сложности общеобразовательных программ, несостоятельны.

Практическая работа с детьми показала, что ММД не накладывает каких-либо ограничений на интеллектуальное развитие. И дошкольное детство это прекрасно подтверждает. До школы ребенок с ММД живет и "обучается" в том ритме, который свойственен работе его мозга и нервной системы. Потому отставания в интеллектуальном развитии обычно не происходит. Если ребенок растет в благополучной семье, и его воспитанию уделяется много внимания, то уровень интеллектуального развития ребенка может быть и высоким. Однако в школе и у него начнутся проблемы.

Незнание того, что у ребенка есть функциональные отклонения в работе мозга, и неумение создать ему соответствующий режим обучения и жизни в целом, порождает обвальное нарастание проблем в начальной школе и может привести к катастрофе.

Немного о легких отклонениях: ММД, СДВ, СДВГ, ПШОП

Легкие отклонения трудно диагностировать, они малозаметны в дошкольном возрасте, и поэтому ни родители, ни специалисты не уделяют детям, имеющим такие нарушения должного внимания. Однако ситуация резко меняется с момента поступления в школу. Когда эти нарушения легкие, чем бы они ни были вызваны, они имеют практически одинаковую "внешнюю" картину проявления. Возможно, именно в связи с этим их объединяют в общую группу легких мозговых дисфункций, хотя картина глубинных анатомо-физиологических нарушений может отличаться разнообразием.

В этой "сборной" группе можно выделить следующие характеристики:

1. Быстрая умственная утомляемость и сниженная работоспособность (при этом общее физическое утомление может полностью отсутствовать).
2. Резко сниженные возможности самоуправления и произвольности в любых видах деятельности.

3. Выраженные нарушения в деятельности ребенка (в том числе, и умственной) при эмоциональной активации.
4. Значительные сложности в формировании произвольного внимания: неустойчивость, отвлекаемость, трудности концентрации, слабое распределение, проблемы с переключением в зависимости от преобладания лабильности или ригидности.
5. Снижение объема оперативный памяти, внимания, мышления (ребенок может удержать в уме и оперировать довольно ограниченным объемом информации).
6. Трудности перехода информации из кратковременной памяти в долговременную (проблема упрочения временных связей).

В невропатологии ММД, не выступает в качестве серьезного дефекта. Детей с легкими функциональными отклонениями уже в возрасте одного-двух лет снимают с диспансерного учета и, если родители не проявляют беспокойства, то врачи больше ими не занимаются. Ребенок взрослеет, а дефект остается, постепенно обрастая вторичными отклонениями в психическом развитии. С началом обучения в школе этот процесс может пойти лавинообразно. В итоге, ребенок попадает или к дефектологу, или к психиатру, или к тому и другому одновременно. Они и описывают целостно тот комплекс отклонений, с которым им приходится работать. А поскольку у нас к психиатрам и дефектологам попадают уже в самом крайнем случае, то и описания этих случаев выглядят впечатляюще, выводы также делаются самые неутешительные, но вполне объективные: коррекция таких запущенных отклонений оказывается очень сложной, а часто практически невозможной.

### Школьные трудности

С первого дня повышенные требования начинают предъявляться именно к тем свойствам, которые у детей с ММД нарушены. Недостатки внимания, памяти, повышенные отвлекаемость и умственная утомляемость, слабость самоуправления - все эти неустранимые характеристики первичного дефекта начинают играть роковую роль в их судьбе. Они оказываются не в состоянии обучаться наравне со здоровыми сверстниками. У школьников с ММД на первый план выступают проблемы в обучении и поведении, слабая психо-эмоциональная устойчивость при неудачах, неуверенность в себе, заниженная самооценка, вспыльчивость, задиристость, оппозиционное и агрессивное поведение.

Ребенку сложно выдержать 40-минутный урок, во время которого от него ждут постоянного внимания, соблюдения дисциплины, следования указаниям учителя, усидчивости, работоспособности. Специфика же интеллектуальной деятельности этих детей состоит в цикличности. Максимальная продолжительность работоспособности ребенка – 15 минут. Затем он уже не в состоянии контролировать свою умственную активность. Его мозг нуждается в отдыхе (3-7 мин), во время которого накапливается энергия для следующего периода работоспособности. Отключаясь каждые 5-15 мин, ребенок не может произвольно управлять интеллектуальной активностью, упускает ту информацию, которая сообщалась в периоды «отдыха». Пропуски учебной информации, суммируясь за все периоды «отдыха» во время урока, приводят к тому, что ребенок усваивает материал не полностью или со значительными искажениями, иногда вовсе теряя суть изложенного, а в отдельных случаях усвоенная ребенком информация приобретает неизнаваемый вид. В дальнейшем ребенок пользуется ошибочными сведениями, что приводит к сложностям в усвоении последующего материала. У ребенка образуются существенные пробелы в знаниях. В последствии, формируется устойчивая школьная дезадаптация.

Если интеллектуальная работа ребенка хорошо организована, продумана и распределена так, что осуществляется только в эти активные периоды, то обучение проходит очень эффективно. Чем дольше ребенок работает, тем короче становятся продуктивные периоды

и длиннее время отдыха - пока не наступает полное истощение. Тогда для восстановления умственной работоспособности бывает, необходим сон.

**К сожалению, если отсутствует медико-психологическое сопровождение, а именно индивидуально-дифференцируемый подход в обучении, медикаментозная помощь при необходимости, то проблема ребенка приобретает сложный симптомокомплекс, включающий анатомо-физиологические, но и психологические отклонения, затрагивающие поведенческие проявления ребенка. В подростковом возрасте у этих детей нарастают нарушения поведения, агрессивность, трудности во взаимоотношениях в семье и со сверстниками, ухудшается успеваемость. Таким подросткам свойственны «бунтарский дух», отрицание авторитетов, незрелое и безответственное поведение, нарушение семейных и общественных правил, тяга к употреблению алкоголя и наркотиков, асоциальным поступкам.**

#### Рекомендации педагогам по взаимодействию с «особенным» подростком:

Общая цель в воспитании и обучении детей с ММД должна заключаться в предупреждении отклонений в развитии. Обращает на себя внимание проблема непросвещенности педагогов и родителей по данной тематике. Поэтому особенно хотелось бы выделить стратегию взаимодействия педагогов с «особым» подростком: Не путайте способности и организованность, активность ребенка. Оценивая знания, помогайте развивать недостающие качества.

Предоставьте ребенку возможность равноправного участия в делах класса и школы. Выявите те виды деятельности, к которым у него есть способности: будь то артистические, спортивные и пр. Способствуйте тому, чтобы ребенок мог добиться успеха.

Не обходите ребенка поручениями. На первых порах помогите ему получше справляться со своими обязанностями. Поручения развивают у ребенка чувство ответственности, причастности к делам класса. Многие из таких детей – умелые организаторы.

Обязательно находите возможность похвалить и поощрить ребенка.

При оценивании работ или ответов ребенка делайте ему поблажки, прощаю до некоторой степени его возможную неаккуратность, нестабильность в учебе.

Допускайте некоторую отсрочку при сдаче заданий, требующих значительного времени на выполнение (сочинений, рефератов, других творческих работ), однако твердо устанавливайте конечный срок сдачи работы. В противном случае, ребенок будет откладывать работу бесконечно и может не сделать ее вовсе.

Помогайте ребенку в усвоении знаний путем оптимальной организации его рабочего времени и выполнения домашнего задания.

Способствуйте разумной организации досуга ребенка.

Поддерживайте постоянный контакт с родителями, наладьте сотрудничество с ними.

Чем старше становится ребенок, тем больше новых знакомств и встреч происходит в его жизни. В песочнице, на детской площадке, в дошкольном учреждении он знакомится со своими сверстниками, которые не всегда дружелюбны. Дети очень разные в своем поведении. Приходит время и возникает вопрос, как научить ребенка защищаться?

Одни ребята быстро идут на контакт, проявляют желание взаимодействовать в игре, а главное - умеют играть вместе. Другие дети только и норовят обидеть кого-то, отобрать игрушки, ущипнуть, толкнуть, обсыпать песком. Такое поведение является результатом семейного воспитания. И это именно так. Многие родители скажут, что очень внимательны к своему ребенку, учат его правильно вести. Им можно поверить, они не лукавят, а именно так искренне считают. Но если внимательно разобраться во многих конфликтных ситуациях между детьми, можно «увидеть корни», идущие именно из семьи.

В настоящее время сложилось мнение, что тот, кто силен, то и самый лучший. Как точно замечено: **«Сила есть, ума не надо!»**. Но это совсем не так. Почему ребенка обижают? Прежде всего попробуйте разобраться, почему обижают вашего ребенка. Каковы причины его непопулярности среди сверстников и можно ли их устраниить? Аккуратность и чистота. Чистота и аккуратность играют очень важную роль в создании общего имиджа. Пусть для вас станут правилом гладкая одежда, начищенная обувь, умытое лицо и др. **Современный имидж**. Возможно, ваш ребенок выглядит не слишком модным и современным? Если это так, обновите его гардероб, смените прическу и др. **Игрушки, как у других**. Большинство родителей стараются не баловать чрезмерно своих чад покупкой игрушек, но иногда это необходимо. Ведь невозможно играть в песочнице без лопатки и ведерка, общаться в компании подростков-велосипедистов без велосипеда или играть с мальчишками в машинки без самих машинок. **Хорошая физическая форма**. Ваш малыш не развит физически и проигрывает другим в активных играх? Подружитесь со спортом! **Успеваемость и самооценка**. Если ваш ребенок плохо учится и невысокого мнения о своих способностях, заинтересуйте его. Раскройте в нем таланты, которые помогут поднять самооценку. Как ведут себя взрослые в конфликтных ситуациях, возникающих между детьми?

**Чтобы ответить на этот вопрос, приведем несколько примеров из жизни.**

**Пример первый.** Дети играют в песочнице. Рядом находятся их мамы. Один из малышей начал обсыпаться песком. Родители других детей стали ему делать замечание. В ответ мама малыша отвечает: «Ничего страшного, все равно все будут в песке!».

**Пример второй.** Ребенок приходит из детского сада и жалуется, что его там обижают. Рекомендации родителей о том, как нужно поступать, следующие: «Если к тебе еще раз будет приставать ...., давай сдачу!», «Скажи..., что я приду в сад и ему уши надеру!» и т.д.

**Пример третий.** Ребята играют на спортивной площадке. Тут ни с того, ни с сего один из детей стал кусать другого ребенка. Мамы тут же отреагировали, подбежали, разняли ребят. При этом каждая из них отругала и отшлепала своего ребенка. Непонятно, кто же все-таки виноват?

Таких ситуаций очень много. Казалось бы, родители учат своего ребенка защищаться, но таким образом взрослые показывают совсем не лучший пример воспитания. Так как же нужно построить воспитательный процесс в семье, чтобы научить ребенка взаимодействовать со сверстниками и уметь постоять за себя? На этот проблемный вопрос мы и попытаемся вам ответить.

## **Правила семейного воспитания**

1. Взрослые сами являются примером для ребенка, который всячески им старается подражать. Помните, что дети - это «зеркало» своих родителей. Ведите себя разумно. Думайте, а не поступайте на эмоциях. Не стоит в присутствии малыша рассказывать о том, как вы ругались с продавцом в магазине, водителем в соседней машине и др. Это вам бонусов не прибавит. А вот на поведение малыша отложит свой отрицательный отпечаток.
2. Если вы вместе с ребенком стали свидетелями конфликтной ситуации, разберите ее, проанализируйте, объясните, как нужно было поступить.
3. Анализируйте различные жизненные ситуации с ребенком дома. Это может быть ситуации, увиденные на улице, по телевизору, прочитанные в книге. Всегда нужно показывать малышу, что только рассудительность, а не сила, является рациональным средством, позволяющим постоять за себя.
4. Объясните малышу, что если он будет прав, то вы всегда его поддержите и защитите. Но это должно быть только в крайних ситуациях. Взрослые не должны вмешиваться в «разборки» между детьми.
5. Не стоит учить малыша воевать, стоит научить договариваться. Если вы хотите научить ребенка защищаться: общайтесь с ним, учите его взаимодействовать, показывайте только положительный пример поведения. Именно от того как вы построите воспитание с первых месяцев жизни вашего малыша, будет зависеть вся его дальнейшая жизнь, в том числе и самостоятельная. Надеемся, она будет счастливой!

- See more at: <http://minobr.org/posts/29#sthash.FJK1BX3A.dpuf>

Успешность достижений ребенка зависит от того, кто и как влияет на его воспитание и развитие. Педагоги и родители должны стать союзниками и единомышленниками, согласованно решать проблемы воспитания. Сегодня одна из главных задач школы – создание педагогической системы, основанной на взаимодействии педагогического, ученического и родительского коллективов как равноправных партнеров. Это отвечает современным требованиям ФГОС нового поколения. Как сделать общение с родителями живым? Как привлечь родителей в школу? Как создать условия, чтобы им захотелось с нами сотрудничать? Как сделать так, чтобы на родительском собрании присутствовали почти все родители? Семьи очень разные, у каждой свои проблемы и трудности, поэтому невозможно дать готовый, единственno правильный ответ на вопрос о том, как взаимодействовать с семьей. Множеe зависят от интуиции, мастерства педагога, который должен проанализировать комплекс различных обстоятельств, чтобы принять нужное решение в выборе способов и средств взаимодействия с родителями и ребенком в конкретной ситуации. Нужно научиться выстраивать отношения с родителями с учётом их запросов, степени активности и уровня психолого-педагогической готовности, необходимо развивать и обучать родителей, так как от их компетентности будет во многом зависеть и качество образовательного процесса. Для достижения поставленных задач в работе с семьей возникла необходимость создания модели взаимодействия на основе сотрудничества и взаимопомощи. Цель – эффективное взаимодействие школы и семьи для успешной социализации обучающихся. Задачи: 1. Учитывать дифференцированный, личностно - ориентированный подходы по отношению к семье, родителям. 2. Пропагандировать семейные ценности, формировать основы педагогической культуры у родителей. 3. Привлекать родителей к сотрудничеству со школой, к проведению общешкольных

мероприятий совместно с обучающимися; повысить их социальную активность. Большая роль в работе с семьей отводится классному руководителю. Одной из форм сотрудничества классного руководителя с группой наиболее опытных, инициативных родителей является родительский комитет. Члены родительского комитета совместно с классным руководителем и под его руководством планируют, готовят и проводят всю совместную работу по педагогическому образованию родителей, оказывают помощь в воспитании детей класса, организуют совместные досуговые мероприятия, анализируют, оценивают результаты данной деятельности и подводят итоги сотрудничества школы и семьи. Опыт работы классного руководителя с семьей и родительским комитетом обобщается на МО классных руководителей школы. Ежегодно составляется план работы с родителями на основе анализа деятельности за предыдущий год. По плану проводятся общешкольные родительские собрания, родители знакомятся с документами, с основными направлениями, задачами, итогами работы ОУ. Организуются встречи со специалистами служб системы профилактики, центра помощи семье и детям, отчетные концерты, праздничные музыкальные номера, выставки творческих работ учеников. Родители постоянно привлекаются к совместной работе со школой. В школе создан Совет профилактики, который постоянно взаимодействует с категорией семей группы риска. Для улучшения работы с семьей ведется постоянное диагностирование семьи и семейного воспитания. Анализ результатов анкетирования показал, что родители заинтересованы в сотрудничестве со школой. Информирование родителей о деятельности образовательного учреждения является одним из условий организации сотрудничества школы и семьи. Оно осуществляется через школьный сайт, электронный дневник, индивидуальную и групповую работу, проведение консультаций администрацией школы, педагогами школы, родительским комитетом. Роль семьи в обществе несравнима по своему значению ни с какими другими составляющими общества, так как именно в семье развивается личность человека, формируется его отношение к себе, своему здоровью. Тем не менее школа была, есть и будет одним из важнейших социальных институтов, обеспечивающих воспитательный процесс и реальное взаимодействие ребенка, родителей и социума. Сотрудничая с родителями, мы должны создать благоприятные условия для обеспечения взаимопонимания в формировании здоровой личности ребенка, ее ценностных ориентаций, в раскрытии индивидуальности каждого ребенка, его творческого потенциала. Успех сотрудничества семьи и школы обеспечивается благодаря педагогическому такту и этике взаимоотношений, педагогической подготовленности родителей и уровню их культуры, умению видеть сложные взаимоотношения в семье, единству требований школы и семьи. - See more at: <http://minobr.org/posts/30#sthash.HiDQI2iv.dpuf>

## Правовой статус несовершеннолетних с рождения до совершеннолетия

<b>Возраст ребенка</b>	<b>Права, обязанности, ответственность</b>	<b>Необходимость знаний, умений, навыков для реализации прав, ответственности</b>
С рождения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Право на жизнь (ст. 6 Конвенции ООН о правах ребенка, ч. 1 ст. 20 Конституции РФ);</li> <li>• Право на имя (ст. 7 Конвенции ООН о правах ребенка, ст.58 Конституции РФ);</li> <li>• Право на всестороннее развитие и уважение человеческого достоинства (ст.27 Конвенции ООН о правах ребенка).</li> </ul>	С начальной школы – необходимость знаний о международных и российских документах о правах человека, правах ребенка, их основное содержание.
С рождения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Право на защиту своих прав и законных интересов родителями, органами опеки и попечительства, прокурором и судом;</li> <li>• Право на самостоятельное обращение в орган опеки и попечительства за защитой своих прав;</li> <li>• Право быть заслушанным в ходе любого судебного или административного заседания (ст.3 Конвенции ООН о правах ребенка, ст.56, 57 СК РФ).</li> </ul>	С начальной школы – необходимость знаний органов по защите прав ребенка, их компетенции, навыки обращения к ним за защитой своих прав, знание основ процессуального законодательства.
С рождения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Право жить и воспитываться в семье. Право на имущественные права (ст.9, 12 Конвенции ООН о правах ребенка,ст.54, 57 СК РФ)</li> </ul>	С начальной школы – необходимость знаний основ семейного права, гражданского права, наследственного права.
С рождения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Право на гражданство (ст. 7 Конвенции ООН о правах ребенка)</li> </ul>	С начальной школы – необходимость знаний основ законодательства РФ о гражданстве и правовом статусе иностранных граждан.
С рождения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Право на пользование наиболее совершенными услугами системы здравоохранения и средствами лечения болезней и восстановления здоровья (ст. 24 Конвенции ООН о правах ребенка).</li> </ul>	С начальной школы – необходимость знаний основ гражданского законодательства, законодательства о защите прав потребителей.
С рождения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Право на отдых и досуг;</li> <li>• Право на всестороннее участие в культурной и творческой жизни (ст. 31 Конвенции ООН о правах ребенка);</li> <li>• Право на защиту от экономической эксплуатации (ст.32 Конвенции ООН о правах</li> </ul>	С начальной школы – необходимость знаний основ трудового законодательства, основ законодательства об охране здоровья.

	ребенка)	
С рождения	• Право на защиту от незаконного употребления наркотических средств и психотропных веществ и использования в противозаконном производстве таких веществ и торговле ими (ст. 33 Конвенции ООН о правах ребенка).	С начальной школы – необходимость санитарно-гигиенического образования, знаний основ административного и уголовного законодательства
С рождения	• Право на защиту от сексуальной эксплуатации (ст. 34 Конвенции ООН о правах ребенка)	С начальной школы - необходимость санитарно-гигиенического образования, знаний основ административного и уголовного законодательства об ответственности за противозаконные действия сексуального характера.
С рождения	• Право на защиту от похищения, торговли или контрабанды (ст. 35 Конвенции ООН о правах ребенка)	С начальной школы - необходимость знаний уголовного законодательства, законодательства о защите прав ребенка
С 6 лет	• Право на образование  Обязанность получить основное общее образование (ст. 43 Конституции РФ)	С начальной школы - необходимость знаний об обязанности родителей обеспечения получения детьми основного общего образования, о гарантиях государства на получение образования
С 6 лет	• Право совершения мелких бытовых сделок (ст. 28 ГК РФ)	С начальной школы - необходимость знаний основ гражданского законодательства, основ законодательства о защите прав потребителей, навыки заключения договоров купли-продажи, договоров на оказание услуг
С 8 лет	• Право быть членом и участником детского общественного объединения (ст. 19 Закона «Об общественных объединениях»)	Необходимость знаний об устройстве государства и общества, навыков общественной жизни, работы в коллективе, решения общих задач, составление учредительных документов, уставов
С 8 лет	• Ответственность в виде помещения в специальное учебно-воспитательное учреждение открытого типа (Закон РФ № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»)	Необходимость знаний об ответственности несовершеннолетних, компетенции по делам несовершеннолетних и защите их прав
С 10 лет	• Право давать согласие на изменение своего имени и фамилии, на восстановление родителя в родительских правах, на усыновление или передачу в приемную семью (ст. 134 СК РФ)	Необходимость знаний основ семейного законодательства
С 11 лет	• Ответственность в виде помещения в специальное воспитательное учреждение для детей и подростков (спецшкола, специнтернат и тому подобное) с девиантным (общественно опасным) поведением (ст. 50 Закона РФ «Об образовании»)	Необходимость знаний об ответственности несовершеннолетних, компетенции комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, судебных органов

С 14 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Право давать согласие на изменение своего гражданства (ст. 9 Закона «О гражданстве РФ»)</li> </ul>	Необходимость знаний основ законодательства о гражданстве
С 14 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Право отмены усыновления (ст. 142 СК РФ);</li> <li>Право требовать установления отцовства в отношении своего ребенка в судебном порядке (ст. 62 СК РФ)</li> </ul>	Необходимость знаний основ семейного, процессуального законодательства
С 14 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Право без согласия родителей распоряжаться заработком (стипендией) и иными доходами;</li> <li>Право без согласия родителей осуществлять права автора результата своей интеллектуальной деятельности;</li> <li>Право самостоятельно совершать некоторые сделки, а также нести ответственность по заключенным сделкам (ст. 26 ГК РФ);</li> <li>Самостоятельная гражданская ответственность запричиненный вред (ст. 1074 ГК РФ)</li> </ul>	Необходимость знаний основ семейного, трудового, гражданского законодательства, умение заключения трудового договора, трудового соглашения, договора на оказание услуг, знание случаев ограничения вышеуказанного права, ответственности за причиненный вред, порядка возмещения материального и морального вреда
С 14 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Право самостоятельно обращаться в суд для защиты своих интересов (ст. 56 СК РФ)</li> </ul>	Необходимость знания о судебной системе, процессуального законодательства, навыков обращения в суд, составления искового заявления
С 14 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Право быть принятим на работу в свободное от учебы время для выполнения легкого труда (ст. 63 ТК РФ);</li> <li>Право работать не более 24 часов в неделю (ст. 92 ТК РФ)</li> <li>Право на поощрение за труд (ст. 191 ТК РФ);</li> <li>Право на ежегодный оплачиваемый отпуск продолжительностью 31 календарный день в удобное для ребенка время (ст. 267 ТК РФ);</li> <li>Право на объединение в профсоюзы;</li> <li>Обязанность работать добросовестно, соблюдать трудовую дисциплину (ст. 21 ТК</li> </ul>	Необходимость знаний основ трудового законодательства, порядка трудоустройства, особенностей регулирования труда несовершеннолетних, умения составления трудового договора, ответственности работников и работодателей, способов защиты трудовых прав, правах профсоюзов, навыков обращения к работодателю

	<p>РФ);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дисциплинарная ответственность за нарушение трудовой дисциплины (ст. 192 ТК РФ);</li> <li>• Материальная ответственность работника (ст. 242 ТК РФ)</li> </ul>	
С 14 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обязанность иметь паспорт (Постановление Правительства РФ «Об утверждении положения о паспорте гражданина РФ»)</li> </ul>	Необходимость знаний о компетенции паспортно-визовых служб, значении паспорта в жизни гражданина, ситуаций, в которых необходимо предъявление паспорта, ответственности за утерю паспорта, умение обращаться с паспортом, навыки обращения в паспортно-визовую службу
С 14 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уголовная ответственность за преступления, предусмотренные ст. 20 УК РФ</li> </ul>	Необходимость знаний основ уголовного, уголовно-процессуального, уголовно-исполнительного законодательства, об особенностях уголовной ответственности несовершеннолетних, преступлениях, за которые уголовная ответственность наступает с 14 лет, навык поведения в случае задержания, предъявления обвинения, привлечения к судебному разбирательству
С 15 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Право соглашаться или не соглашаться на медицинское вмешательство (ст. 24 Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан)</li> </ul>	Необходимость знаний основ законодательства о здравоохранении, охране здоровья, о защите прав потребителей, умение заключения договоров на оказание медицинских услуг
С 15 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Право быть принятным на работу в случаях получения основного общего образования либо оставления его в соответствии с законодательством (ст. 63 ТК РФ)</li> </ul>	Необходимость знаний основ трудового законодательства, порядка трудоустройства, особенностей регулирования труда несовершеннолетних, умения составления трудового договора, ответственности работодателей, способов защиты трудовых прав, правах профсоюзов, навыков обращения к работодателю
С 16 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Право вступить в брак при наличии уважительной причины с разрешения органа местного самоуправления (ст. 13 СК РФ);</li> <li>• Право самостоятельно осуществлять родительские права (ст. 62 СК РФ)</li> </ul>	Необходимость знаний основ семейного законодательства, прав, обязанностей и ответственности родителей, умение заключения брачного договора, соглашения об алиментных обязательствах
С 16 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Право работать не более 36 часов в неделю (ст. 92 ТК РФ)</li> </ul>	Необходимость знаний основ трудового законодательства, законодательства об охране труда, особенностей регулирования труда несовершеннолетних, умение заключения трудового договора, навык общения с работодателем
С 16 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обязанность юношей пройти подготовку по основам военной службы (ст. 13 Закона РФ «О воинской обязанности и военной</li> </ul>	Необходимость знаний об основах военной службы, законодательства об альтернативной гражданской службе

	службе»)	
С 16 лет	• Административная ответственность (ст. 2 КоАП РФ)	Необходимость знаний основ законодательства об административных правонарушениях и ответственности за их совершение, особенностях административной ответственности несовершеннолетних, правонарушениях, за которые они могут быть привлечены к административной ответственности, об органах, компетентных к привлечению к административной ответственности и их правомочиях
С 17 лет	• Обязанность юношей встать на воинский учет (пройти комиссию в военкомате и получить приписное свидетельство (ст. 9 Закона РФ «О воинской обязанности и военной службе»)	Необходимость знаний об основах военной службы, компетенции комиссии по постановке граждан на воинский учет, законодательства об альтернативной гражданской службе
С 18 лет	• Право на вступление в брак (ст. 1 ЗСК РФ)	Необходимость знаний основ семейного законодательства, прав, обязанностей и ответственности родителей, умение заключения брачного договора, соглашения об алиментных обязательствах
С 18 лет	• Право избирать и голосовать на референдуме, участвовать в иных избирательных действиях (Закон «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан РФ»)	Необходимость знаний об устройстве государства и общества, структуре органов власти, их компетенции, избирательного законодательства, навыков участия в управлении делами государства
С 18 лет	• Право на управление легковым автомобилем (ст. 25 Правил дорожного движения РФ)	Необходимость знаний Правил дорожного движения, ответственности за их нарушение
С 18 лет	• Право быть учредителями, членами и участниками общественных объединений (ст. 19 Закона «Об общественных объединениях»)	Необходимость знаний о правах и ответственности общественных объединений, порядка их регистрации и деятельности, навыки общественной работы, умение составления уставов, учредительных документов
С 18 лет	• Воинская обязанность для юношей (ст. 59 Конституции РФ, ст. 22 Закона РФ «О воинской обязанности и военной службе»)	Необходимость знаний об основах военной службы, компетенции по постановке граждан на воинский учет, законодательства об альтернативной гражданской службе
С 18 лет	• Полная материальная ответственность работника (ст. 242 ТКРФ)	Необходимость знаний трудового, гражданского законодательства о материальной ответственности граждан, порядка возмещения материального и морального вреда, процессуального законодательства о порядке возмещения вреда, навыки составления исков, объяснительных записок
С 18 лет	• Полная уголовная ответственность (ст. 20, 87 УК РФ)	Необходимость знаний об основах уголовного, уголовно-процессуального, уголовно-исполнительного права, особенностях уголовной ответственности несовершеннолетних, преступлениях, за которые может наступить уголовная ответственность несовершеннолетних

## **Пять языков родительской любви**

Родительская любовь, как и всякая иная любовь, имеет разные проявления. Вы можете безмерно любить своего ребёнка, но главное не то, что испытываете вы по отношению к нему, а то, что он чувствует, осознаёт ли он то, что вы его любите. К сожалению, некоторые родители совершенно не умеют показывать свою любовь собственным детям. А тем временем, родительская любовь – очень глубока и многообразна. Психологи выделяют 5 “языков” родительской любви, “говоря” на которых родители могут в полной мере продемонстрировать свою любовь ребёнку.

Эти пять языков родительской любви были описаны семейным психологом Гэри Чемпеном. Рассмотрим их внимательнее:

### **1. Физический контакт.**

Физический контакт между родителями и ребёнком, это не только поцелуи, объятия и поглаживания, но и простое дружеское похлопывание по плечу, прогулки за руку, шутливая “борьба” и прочее. Физический контакт крайне важен для детей, независимо от пола. Отцам, которые часто стесняются “сюсюкаться” с ребёнком, нужно помнить, что отсутствие простейшего физического контакта с одним из родителей может пагубно сказаться на психике ребёнка в дальнейшем. Через физический контакт родители передают детям мощный эмоциональный положительно окрашенный заряд.

### **2. Поощряющие слова.**

Почаще хвалите ребёнка (о том, как правильно это делать, можете прочитать здесь). Чаще говорите ему, как вы его любите. Слова “Я тебя люблю”, обращённые к ребёнку, благотворно влияют на детскую душу. Поменьше критики и грубых, оскорбительных слов – любое из них может очень болезненно ранить детское сердце. Если даже вы недовольны поведением ребёнка, не опускайтесь до оскорблений и резких упрёков, просто объясните ребёнку причину своего недовольства.

### **3. Безраздельное внимание.**

Проводите с ребёнком больше времени! Причём, следует не просто брать ребёнка с собой куда-то и потом не обращать на него внимания, следует проводить время с ребёнком в первую очередь качественно. И неважно, идёте ли вы с ним в зоопарк или просто сидите на диване, читая ему книгу. Показывайте ребёнку свою заинтересованность его жизнью, задавайте ему вопросы, но не лезьте насиливо во все области его деятельности – и у детей должны быть свои маленькие секреты. Запомните, что близость обыкновенная (вы сидите рядом с ребёнком) ещё не равняется близости душевной.

### **4. Подарки.**

Подарки не обязательно покупать в магазине. Поверьте, ребёнка порадует и камушек с речки, особенно если вы расскажете про него красивую историю. Не ленитесь, упаковывайте подарки красиво – дети тянутся к красоте и намного более чувствительны к эстетике, чем взрослые. Чем сосредотачивать всё своё внимание на подарках, приуроченных к крупным праздникам, чаще делайте ребёнку неожиданные сюрпризы, которые в воспитательных целях можно приурочивать к положительным достижениям ребёнка и преподносить, как поощрение.

### **5. Помощь.**

Родительская любовь ещё проявляется в форме помощи ребёнку. Бытовые хлопоты и элементарная заботливость также относятся к этому языку любви. Вы продемонстрируете свою любовь, если поможете ребёнку убрать в комнате игрушки не с перекошенным от недовольства лицом, ворча, что он мог бы уже всё делать сам, а доброжелательно и с удовольствием.

Каждый ребёнок нуждается в одном языке любви больше, чем в другом. Кто-то очень любит обниматься и сидеть на руках, кто-то обожает, когда ему дарят подарки, а кто-то жить не может без болтовни с родителями обо всём на свете.

Каким бы ни был ваш ребёнок, помните, что демонстрировать свою родительскую любовь можно на 5 разных языках, и лучше пользоваться ими всеми.

## **Агрессивность**

Как вести себя с агрессивным ребенком:

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.
2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.
3. Контроль над собственными негативными эмоциями.
4. Снижение напряжения ситуации.
5. Обсуждение проступка.
6. Сохранение положительной репутации ребенка.
7. Демонстрация модели неаггрессивного поведения.

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Она волнует не только педагогов, но и родителей. Среди ситуаций, провоцирующих агрессивность детей, выделяются следующие:

- Привлечение к себе внимания сверстников;
- Ущемление достоинств другого с целью подчеркнуть своё превосходство;
- Защита и месть;
- Стремление быть главным;
- Стремление получить желанный предмет.

### **Рекомендации педагогам**

- Общайтесь с ребенком тепло и позитивно-эмоционально.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми, каждый ребенок уникален. Только эмоциональная поддержка и постепенное движение от одного маленького успеха к другому помогут преодолеть неуверенность в своих силах и боязнь потерпеть неудачу.
- Проявляйте терпение в процессе воспитания. Получить все и сразу невозможно.
- Постарайтесь обеспечить ребенку оптимальные нагрузки. Учебные нагрузки должны быть посильны и для нервной системы, и для интеллектуального потенциала ребенка. Посоветуйтесь со специалистами-смежниками (педагогами-предметниками, социальным педагогом, психологом), разработайте индивидуальный подход к ребенку.
- Ищите позитив. Никому не хочется делать то, что не получается. Научите ребенка замечать пусть небольшие, но улучшения. Успех – лучший мотив в обучении.
- Хвалите за усилия, а не за результат. В любом деле важны последовательные усилия и преодоление трудностей. Научить ребенка этому – основная задача.
- Верьте в ребенка. Вера взрослых в ребенка – источник его жизненных сил и две трети будущего успеха, как в школе, так и в жизни.

*Правила работы с агрессивными детьми*

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать его за конкретные поступки
4. Наказание не должно унижать ребенка
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фruстрирующего события
7. Обучать распознанию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей
8. Развивать способность к эмпатии
9. Расширять поведенческий репертуар ребенка
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях
11. Учись брать ответственность на себя.

## ***Основные принципы работы со слабоуспевающими школьниками***

**Чётко поставленная цель, верная мотивация.** У учащихся не должно возникать даже малейшего непонимания того, чем они будут заниматься на уроке, поэтому словесное оформление цели урока должно быть на том уровне, который доступен данной категории учеников. Цель должна зажечь в ребёнке поисковый интерес, стремление решить поставленную задачу во что бы то ни стало. Дети с низкой мотивацией к учению отнюдь не отстают в развитии, им просто становится неинтересно, потому что непонятные научные термины отпугивают их, они замыкаются, перестают реагировать на вопросы учителя или же, наоборот, говорят всё, что приходит в голову, нимало не заботясь о том, правилен ли их ответ.

**Раскрепощённая обстановка на уроке** подразумевает не отсутствие дисциплины, а доверительные отношения между учителем и учеником, дающая возможность свободно высказаться. Опрос как таковой отсутствует. Он превращается в разговор равных собеседников, совместно ищащих решение проблемы, обретение результата и в радостное ощущение победы, когда ответ найден. Повысить мотивацию помогает дух соревнования, чувство здорового азарта, сопереживания (работа в малых группах, многократный выход к доске, например, при составлении схемы предложения, дающий возможность исправить свою ошибку). Помимо прочего такое "броуновское движение" от парты к доске и обратно снимает напряжение и усталость и, кстати говоря, никак не мешает уроку, т. к. занимает не более пяти-семи минут.

**Чувство слова.** Очень важный момент, предполагающий проникновение в сущность слова, понимание строения, происхождения, значения слова. Слово должно перестать быть просто набором букв, должно стать для ученика живым, наполненным внутренним содержанием, энергетикой. Должен сработать механизм: "Я вижу, слышу, ощущаю, понимаю то, что пишу". Очень полезны на этом этапе всевозможные игры со словами, включённые в процесс урока. Небольшие инсценировки, тексты-загадки, составление микротекстов, исследовательская работа, развитие образного мышления - всё это способствует тому, что слово воспринимается всеми органами чувств, становится живым, практически материальным. Ребёнок оказывается не в мире пугающих его орфограмм и пунктуограмм, а в мире обычном житейском, наполненном привычными ему явлениями и предметами.

**Не бояться спрашивать.** Любая проблемная ситуация должна быть разрешена, ничто не должно остаться не разъяснённым. Ребёнок не должен испытывать чувство собственной ущербности ("Я боюсь задавать вопросы, потому что они могут показаться глупыми"). Поэтому принцип: если непонятно - спроси - становится для всех непреложным правилом, а каждый ученик должен быть уверен, что о чём бы он ни спросил, он всегда может рассчитывать на обстоятельный ответ своего товарища, учителя, на уважение к себе как к личности.

**Развитие личности.** Помимо собственно преподнесения учебного материала учитель постоянно стремится к расширению кругозора своих учеников, обогащения их памяти самыми разнообразными сведениями. Известно, что дети с низкой мотивацией к учёбе мало читают, имеют низкую эрудицию, не получают должного интеллектуального развития. Поэтому отбор дидактического материала к уроку хоть и занимает много времени, но играет очень важную роль. Поэтические

и прозаические фрагменты, взятые из классической русской, детской литературы призваны не только расширить кругозор, но и дать пищу уму, работу сердцу, развить чувства, вызвать эмоциональный всплеск, сформировать вкус, заразить потребностью чтения, узнавания нового.

**Сделать сложное простым.** Любой материал, правило необходимо объяснить на том уровне, какой дети способны воспринять. Если нужно, заменить научные трудные для понимания и воспроизведения термины доступными синонимическими конструкциями. Всё объяснение направить на реализацию принципа: "Я понял - я могу"

Четкость, стройность, логичность подачи материала, создание ассоциативного ряда, алгоритма - всё это способствует пониманию учебного материала ребёнком и закреплению в памяти. Объяснение должно стать своеобразной игрой, логической задачей, шарадой, которую необходимо решить, и тогда начнётся процесс вовлечения ребёнка в самостоятельное постижение знаний, а процесс неизменно приведёт к результату, который, уверяю вас, будет непременно положительным.

**Постепенное ознакомление с новым материалом.** С новым материалом знакомим постепенно, используя образцы знаний и правила выполнения учебной деятельности. Слабые ученики не могут сразу усваивать большой объем нового материала и применять одновременно в задачах старые и новые знания. Поэтому можно практиковать модули, а уже затем объединять материал в блоки. Для желающих следует проводить дополнительные занятия.

**Организация систематической проверки знаний.** Следует организовывать систематическую проверку знаний и умений. Только знания о пробелах дают возможность оказывать срочную и правильную помощь. Пробелы в знаниях учащихся ведут к потере интереса к изучаемому предмету и, конечно, к отсутствию знаний. Чтобы ликвидировать пробелы в знаниях надо всех учащихся научить обращаться сразу за консультацией к учителю.

На дополнительных занятиях можно предоставлять учащимся право спрашивать своих товарищей, проверять самостоятельные работы друг друга, объяснять задания тому, кто еще не понял. Эта работа является развитием неуспевающих учащихся с привлечением сверстников, успевающих на "хорошо" и "отлично".

Таким образом, можно сделать вывод, что такой стиль обучения позволяет ликвидировать неуспеваемость учащихся за счет разнообразия структуры урока и стимулировать активность учащихся в течение всего урока.

### **Ребенок-клоун в классе**

Дети-клоуны, дети-шуты - редко какой класс обходится без них. Для неопытной учительницы, когда на уроке сидит такой "артист", работа становится пыткой.

Наши рекомендации помогут педагогам выработать оптимальную модель поведения в этой ситуации.

- Многим детям помогает превентивное внимание. Если вы знаете, что в классе есть ребенок, который обязательно начнет "тянуть одеяло на себя", прямо в начале урока (объяснения новой темы, опроса) уделите ему минуту персонального пристального внимания. Спросите о чем-нибудь, похвалите за помощь, внешний вид, прошлые успехи, поинтересуйтесь его мнением, просто подойдите и постойте

рядом, прикоснитесь, посмотрите в глаза. Это очень рентабельная трата времени, потому что в большинстве случаев этой минутной "порции" бывает достаточно, чтобы следующие 15-20 минут ребенок мог нормально работать и не портить вам нервы. Кроме того, он получает важный опыт, что внимание взрослого вовсе не обязательно "выыганивать" - вы и так о нем помните и хорошо к нему относитесь.

- Иногда очень хорошо срабатывает "тайный уговор": выберите момент и поговорите с ребенком о том, как вам мешают его постоянные выходки в классе, как вы от этого устаете и расстраиваетесь, что остальные дети могут чего-то недопонять, не разобраться. Обычно ребята такого типа вовсе не злые, они очень живо и сочувственно реагируют на ваши жалобы и искренне хотят исправить свое поведение - только не могут ничего с собой поделать. Договоритесь, что вы не будете против безобидных шуток, разряжающих обстановку в классе, но как только ученик начинает вам по-настоящему мешать, вы подаете ему условный знак, смысл которого: "Остановись, это уже слишком!". Это может быть особый жест, взгляд, слово. Ребенку, нуждающемуся в особом внимании, очень важно и приятно, что он становится "избранным", доверенным лицом, хранителем секрета. Ваш условный знак (который займет у вас не более 5 секунд) для него есть та самая необходимая порция внимания, глоток воздуха, который позволит справиться с собой и вести себя приемлемо.

- Если сдерживающие усилия не помогают, постарайтесь, чтобы ваши "карательные меры" не подкрепляли истерическое поведение, а наказание не превращалось в театр одного актера. Можно до конца урока отсадить ученика на стул, стоящий так, чтобы остальные дети его не видели, можно задать дополнительное письменное задание - чтобы головы не мог поднять, в крайнем случае, можно взять за руку и вывести в коридор, а еще лучше - отвести в учительскую или к охраннику, и посадить в уголке. Важно избежать долгого спектакля: "Выходи из класса!" - "Нет, а что я сделал?", и так пять раз по кругу, поэтому лучше сразу молча вывести. Не уделяйте выходкам ребенка много внимания. Быстро, кратко, решительно, безэмоционально пресекайте безобразие, стараясь не прерывать хода урока - и все.

- Ни в коем случае не создавайте для такого ребенка режим попустительства. Не нужно подкреплять его пагубную жизненную стратегию. Как бы высокохудожественно он ни раскаивался и как бы умилительно ни улыбался, твердо гните свою линию: правила одни для всех, и тебе придется им следовать. К тебе я хорошо отношусь, но твое поведение терпеть не буду. Позаботьтесь, чтобы заданий было достаточно по всем предметам, и чтобы все они были проверены и оценены.

- Когда ученик ведет себя хорошо (или хотя бы приемлемо), обязательно найдите возможность посмотреть на него, улыбнуться, поговорить. Важно разрушить в его голове неправильную связь «нарушаю правила - получаю внимание, сижу смирно - меня как будто бы нет» и заменить ее другой: "нарушаю правила - оказываюсь в изоляции, веду себя хорошо - получаю внимание и признательность.»

## **тревожность**

Общая тревожность в школе -общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы. Оно может быть позитивным на фоне общей высокой тревожности. То есть ребенок эмоционально неблагополучен, но в школе чувствует себя достаточно уверенно и спокойно. Возможен и противоположный вариант: в целом спокойный и эмоционально устойчивый ребенок ощущает себя в школе плохо.

**Высокий уровень тревожности** – может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п. Подобную тревожность часто испытывают школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, неврозоподобные и психосоматические нарушения.

**Помощь:** повышение самооценки (взрослыми) и развитием способности справляться с повышенной тревогой с помощью определенных упражнений. Особое внимание со стороны взрослого (учителя или родителя) следует уделять поддержке, похвале, отмечать успехи, и поддерживать при неудаче. Избегать оценочного суждения, сравнения с результатами более успешных учеников, если сравнивать, то его собственные результаты. Избегать критики в присутствии других. Помогать анализировать не только неудачи, но и успехи, чтобы те, в свою очередь, не воспринимались такими детьми как случайные, как результат каких-то внешних воздействий (например, как хорошее настроение учителя, или мне сегодня просто повезло).

### **Предполагаемые действия взрослого по отношению к тревожному ребенку:**

Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке, чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам;

Называть чаще ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых;

Поручать выполнение престижных в данном коллективе поручений;

Если сравнивать результаты работы, то только его собственные (достиг вчера, неделю или месяц назад);

Лучше избегать решения тех задач, которые ограничены во времени;

Лучше спрашивать не в начале или конце урока, а в середине;

Не следует торопить и подгонять их с ответом, дать время для ответа, и не повторять вопрос несколько раз (в противном случае ребенок ответит нескоро, т.к. новое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул);

Установление визуального контакта – «глаза в глаза» – вселение чувства доверия в душу ребенка;

Беседы в классе о проблемах каждого ребенка (что у любого есть сложности), чтобы он чувствовал, что такой не один;

Запастись терпением, результаты не бывают скорыми.

**Низкий уровень тревожности** – «скрытая тревожность» - защитное поведение часто говорят, что они не испытывают тревоги, но постоянно терпят неудачи из-за своего невезения, несостоятельности, отношения других людей. Многие ситуации успеха оцениваются как неуспешные (обесценивание). Также идет и обесценивание неудач – подобная чувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Школьник как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное благополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности. Не получается анализ полученного опыта. Выбирает для выполнения чаще простые задачи, чтобы всячески избежать волнующих ситуаций (т.к. уверен, что успешно справиться с проблемой).

Один из важнейших факторов повышения эффективности учебного процесса – организация психологически благоприятного климата обучения.

### **Методы и приемы, позволяющие снизить уровень школьной тревожности:**

- 1) отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою
- 2) стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены). Если говорится о недостатках и ошибках – это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ученика либо выражая уверенность в преодолимости препятствий.
- 3) при оценивании высокотревожных учащихся, по возможности, избегание низких отметок, в крайнем случае, выставление двух отметок: низкую – за результат, высокую - за приложенные учеником усилия.
- 4) целенаправленное создание «ситуаций успеха» – предоставление ребенку задания, которые ему по силам, акцент на успешности результата;

5) при работе над новым материалом, освоении новых умений, навыков бережное отношение к тревожным детям, отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности учащихся);

6) целесообразны репетиции, «проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов), воспроизведение лишает их пугающей неопределенности, делает более привычными.

То же самое можно сказать о любых тревожащих переменах: все их детали доверительно обсуждаются с учеником. Разъяснение и обсуждение перемен или важных, значимых ситуаций придает ребенку уверенность;

7) понимание важности четких, понятных и последовательных требований (одинаковых для всех:)

8) даже если требуется наказать ученика, четкая аргументация свою позиции («Ты получил 3 потому, что очень мало занимаешься»)

9) Отказ от верbalной агрессии, унижений, высмеиваний ученика: ведь недопустимо заставлять ребенка испытывать чувство беспомощности, неполноценности. «Наиболее эффективным способом контроля над поведением является награда.»

### Список лечебной музыки:

- "Аве Мария" Шуберта, "Лунная соната" Бетховена, "Лебедь" Сен-Санса, "Метель" Свиридова. Эта музыка, как и бодрящие произведения Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева, избавляет человека от неврозов и раздражительности;
- для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" (фрагмент из оперы "Хованщина") Мусоргского, роман "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского;
- для стимуляции творческого импульса рекомендуются "Марш" из кинофильма "Цирк" Дунаевского, "Болеро" Ревеля, "Танец с саблями" Хачатуряна;
- полное расслабление дают "Вальс" Шостаковича из кинофильма "Овод", роман из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова;
- нормализуют кровяное давление и сердечную деятельность "Свадебный марш" Мендельсона;
- снимает головную боль и невроз знаменитый полонез Огинского;
- нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига;
- музыка Моцарта активизирует умственное развитие и развивает способности у детей

Лечебный эффект музыки известен еще с древности. Египетские жрецы пытались лечить музыкой бесплодие у женщин; в храмах Древней Греции музыкой и хоровым пением лечили душевнобольных.

Музыкой сейчас лечат гипертонию, гипотонию, неврозы; дефекты слуха и речи у детей; используют музыку в акушерской практике, хирургии, при лечении зубов, а также в сексологии, наркологии и токсикологии

- Для снижения раздражительности:  
многие произведения Бетховена («Лунная соната», «Симфония ля минор»); произведения Баха, особенно «Кантата №2» и «Баркарола» Чайковского.
- Для снятия тревоги:  
помогают мазурки и прелюдии Шопена, мелодичные вальсы Штрауса и «Мелодии» Рубинштейна.
- Для устранения чувства озлобленности, а также зависти к успехам других людей:  
Бах - Итальянский концерт; Гайдн — симфония.
- Успокаивающая музыка:  
Бетховен - 2 и 3 части Шестой симфонии; Брамс - "Колыбельная"; Шуберт - "Аве Мария"; Дебюсси - "Лунный свет"; «Ноктюрн соль минор» Шопена.
- От головной боли:  
Лист - Венгерская рапсодия № 1; Хачатурян - сюита из музыки к драме Лермонтова "Маскарад"; Гershвин - симфоническая сюита "Американец в Париже"; «Дон Жуан» Моцарта.
- Против гипертонии, подозрительности и мнительности, напряженности в отношениях с другими людьми:  
помогает «Концерт ре минор» для скрипки и «Кантата №21» Баха, «Соната для фортепиано» и «Квартет №5» Бартока; «Месса ля минор» Брукнера; Шопен - ноктюрн ре минор.

**И напоследок еще один полезный совет: прислушивайтесь чаще к своему организму и учитесь жить в гармонии с ним. И пусть музыка Вам в этом помогает!**

Самый лучший способ подбодрить себя - это подбодрить кого-нибудь. Марк Твен

Еще один фактор, от которого зависит степень влияния музыки – это громкость.

В частности, канадскими учеными удалось доказать, что под громкую музыку на выполнение физических и умственных упражнений уходит примерно на 20% больше времени. В своем исследовании специалисты просили добровольцев выполнять различные задания под музыку, изменяя громкость от 53 дБ (типичный уровень шума в офисе) до 95 дБ (уровень). В итоге было отмечено, что с ростом громкости реакция людей сильно падала.

Недавно были опубликованы и исследования специалистов из Гарвардской Медицинской школы (США), которые изучали, насколько опасно прослушивание громкой музыки через наушники. В итоге были сделаны выводы, что громким считается звук, когда он превышает 80% возможной громкости. И слушать музыку такой громкости безопасно для здоровья только в том случае, если это делать не дольше 90 минут в день. Что же касается наушников, было доказано, что прослушивание музыки таким образом при 10-50% громкости в течение продолжительного времени не опасно для слуха. Но если включить музыку на 100% громкость и надеть наушники, то даже 5-минутное прослушивание может привести к глухоте. Причем относится это и к детям и к взрослым.

Также по словам авторов исследования, у людей, которые постоянно громко слушают музыку, ухудшение слуха может проявиться уже в течение 10 лет. И у подростков, привыкших к громкой музыке, слух нарушится уже к 25 годам и уже не вернется.

Впрочем, помимо громкости и частоты звучания на показатель «качественности» и «полезности» влияет и абсолютно субъективный фактор – индивидуальное восприятие музыки конкретным человеком.

Дело в том, что одну и ту же музыку разные люди воспринимают по-разному. Поэтому и воздействие одной и той же композиции на разных людей будет совершенно разным. И для кого-то разрушительным воздействием будут обладать и детские песни, а кто-то сможет лечить бессонницу, прослушивая шансон или R'n'B.

Одним словом главное, чтобы музыка нравилась. Тогда мозг перестанет тратить энергию на негативные эмоции, что положительным образом скажется на общем состоянии и поможет достичь полного умиротворения.

Есть общепринятое мнение, что, что, к примеру, рок – это плохо, а классическая музыка – хорошо. Но на деле все гораздо сложнее. Просто разная музыка в разных людях вызывает разные эмоции. И далеко не все рок-баллады настраивают на саморазрушение, так же как и не все симфонии классиков – на позитив.

Доказано, что и классическая музыка способна не лучшим образом воздействовать на организм. Примеров масса. Это и «Венисбергская сцена» Вагнера и многие произведения Рихарда Штрауса. Плюс бывают ситуации, когда музыка с одной стороны имеет большую художественную ценность, но на конкретного слушателя действует как некий психологический яд. К этой категории в частности причисляют некоторые произведения Шопена, в которых композитор дал выход своей слабости и меланхолии.

В целом, понятие «правильной» и «здоровой» музыки формируется из довольно реальных понятий. Прежде всего, это ритм (или частоты) и громкость мелодии.

Специалисты уверяют, что музыка тем полезнее, чем она менее ритмична и тише.

Так, музыка с ритмом 60 ударов в минуту – как медитация – замедляет бета-волны в головном мозге, и мозг в таком расслабленном состоянии прекращает испытывать стресс и стабилизируется. Именно поэтому прослушивание музыки с таким ритмом позволяет избавиться от нервозности и тревоги, улучшить трудоспособность и внимательность, нормализовать общее состояние и вернуть чувство умиротворения.

Зато когда мы начинает слушать максимально ритмичную музыку, происходит обратное воздействие. Частота волн головного мозга начинает превышать допустимые нормы, и мозг начинает испытывать стресс. И если таким нагрузкам мозг подвергать постоянно, появляется не только повышенная утомляемость, раздражительность и бессонница, но и более серьезные проблемы.

Влияние музыки разной частоты на поведение и людей изучали многие ученые. В частности специалист из Израиля Уоррен Бродски наблюдал за студентами, которые ездили по улицам виртуального города под музыку разной частоты.

В итоге он выяснил, что с увеличением темпа музыки, водители чаще выезжали на красный свет и попадали в ДТП. И в целом у них было в два раза больше шансов попасть в автокатастрофу, чем у любителей медленных записей.

К аналогичному выводу пришел и американский психолог, консультирующий RAC Конрад Кинг. Он отметил, что, если скорость музыкальной композиции превышает 60 ударов в минуту, то у людей, которые слушают такую музыку, учащается сердцебиение и повышается кровяное давление. При этом не важно, какую музыку вы слушаете: оперу, классику или современный рейв. Все дело в ударах в минуту.

Фактов и научных экспериментов, доказывающих влияние музыки на организм человека, собрано немало.

Одним из самых показательных является случай из жизни известного французского актера Жерара Депардье.

Известно, что в молодости начинающий актер довольно сильно заикался и никакие специалисты и прогрессивные методы лечения не помогали ему справиться с этим недугом. Пока по совету известного врача Альфреда Томатиса Депардье не начал ежедневно по два часа подряд слушать музыку Моцарта. Уже через несколько месяцев он избавился от этой проблемы.

Недавно японскими учеными было исследовано даже влияние музыки на процесс лактации молодых мам. В ходе эксперимента все кормящие мамы были разделены на две группы. Одни на протяжении двух недель ежедневно в течение часа слушали современную поп-музыку. Другие в аналогичной дозировке наслаждались классическими произведениями. В итоге, у последних количество молока увеличилось на 20%, а те, кто слушал «попсы» уменьшилось почти наполовину.

А канадскими учёными из университета Торонто было доказано, что у детей, которые занимаются музыкой, уровень интеллекта в среднем на 20% превышает аналогичный показатель сверстников, которые далеки от музыкального искусства. У таких детей лучше развиты математические способности и пространственное мышление. Стоит также отметить, что после проведения серии экспериментов были сделаны выводы, что лучше всего на работу мозга влияет игра на клавишных инструментах и вокал. А в целом стимулирующее интеллект действие музыки на детей длится не менее 5 лет.

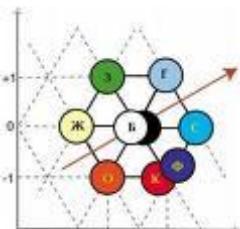
Есть и еще один важный пример. Известно, что сегодня совершенно здоровыми рождается не более 20% детей, хотя еще четверть века назад этот показатель был на порядок выше. И

среди причин, влияющий на здоровье поколения, ученые называют не только менее здоровый образ жизни современных родителей, плохую экологию и прочие факторы, но и то, что сегодня серьезно изменились музыкальные предпочтения, появилось много «вредных» для здоровья музыкальных направлений, а популярность «полезной» классики или, к примеру, народной музыки упала.

Подобных примеров можно приводить бесконечное множество. Но все они доказывают одно – музыка ВЛИЯЕТ!

Другое дело, что помимо положительного влияния, музыка может оказывать и прямо противоположный эффект – провоцировать развитие всевозможных заболеваний и нервных расстройств, и даже быть причиной суицидальных намерений. И еще церковные песнопения, включая псалмы: церковная музыка - это особый "отряд" музыкальных произведений (как и молитвы, которые читаются нараспев) - там частота колебаний звука равна частоте колебания земли - около 8 Гц (7.83) - а значит, и частоте колебаний тела человека...

### **Гармония звука. Связь со цветами. Список лечебной музыки.**



Музыкальные звуки представляют собой смесь нескольких гармонических колебаний, частоты которых относятся как небольшие целые числа и вызывают у человека приятные ощущения (механизм последнего не выяснен). Близкие, но отличающиеся по частоте колебания вызывают неприятные ощущения диссонирующего звука. Звуковые колебания со сплошными спектрами частот воспринимаются человеком как шум.

Глаза человека и ряда высших млекопитающих способны осуществлять частотный Фурье-анализ электромагнитного поля, создавая различные ощущения цвета. Изменение цветов при движении по спектру от красного до фиолетового соответствуют увеличению частот монохроматических гармоник электромагнитного поля. Фурье-анализ изображений При попадании в поле зрения человека нового объекта, его зрительный образ в сознании возникает весьма быстро, но потом уточняется и достраивается, иногда с исправлением ошибок первоначального восприятия (все любители сбора грибов знают, как "замирает сердце" при виде гриба, через мгновение "превращающегося" в опавший лист).

Указанная особенность хорошо вписывается в концепцию Фурье-анализа изображений, согласно которой обработка нервной системой зрительного образа начинается с разложения описывающей распределение интенсивности на сетчатке глаза функции  $I(x,y)$  в пространственный ряд Фурье. Его дальнейший анализ начинается с наиболее медленных пространственных гармоник и состоит в сравнении их амплитуд с "хранящейся в памяти библиотекой образов". По результатам анализа сравнительно небольшого числа гармоник делается предварительный вывод об объекте, который впоследствии уточняется в результате анализа высших составляющих. Наряду с "волной" существует и "точечная" концепция восприятия зрительных образов, согласно которой изображение

воспринимается как совокупность светящихся точек.

Пифагор считал отношения чисел  $1/2$ ,  $2/3$ ,  $3/4$  магическими. Они соответствуют трем отношениям основных интервалов музыкального звукоряда - Пифагорова ( $2$ ,  $4$ ,  $6$ ). Из всеобщей теории музыки известно, что мифический певец Орфей использовал эти соотношения для настройки своей лиры. Нажимая пальцем на середину струны он получал звук на октаву выше ( $1/2$ ), затем до двух третей сокращал длину струны и получал квинту ( $2/3$ ), а при длине в три четверти - кварты ( $3/4$ ). Комбинациями трех интервалов Орфей выстраивал весь натуральный звукоряд.

Музыка рассматривалась как гармония звуков, подтверждающая единство мира. Основной единицей, которой можно изменить все структуры музыкального языка, является полутона - наименьшее расстояние между двумя звуками. Простейший и основной из них - интервал. Каждый интервал обладает своей окраской и выразительностью, зависящий от его величины. Из интервалов складываются и горизонтали (мелодические линии), и вертикали (аккорды) музыкальных построений. Именно интервалы являются той палитрой, из которой композитор берет краски и пишет ими свои музыкальные полотна. Термины живописи не случайны.

Цвета.

м<sub>2</sub> и б<sub>7</sub> Красный - в природе сигнал опасности, тревоги. Звучание этой пары интервалов жесткое, резкое, колючее.

б<sub>2</sub> и м<sub>7</sub> Оранжевый цвет смягчен, меньший акцент на тревогу. Звучание этих интервалов несколько спокойнее, чем предыдущих.

м<sub>3</sub> и б<sub>6</sub> Желтый цвет, прежде всего ассоциирующий с осенью, ее грустным покоем и всем, что с этим связано. С песками пустыни например. В музыке эти интервалы - основа минора, лада, который чаще всего воспринимается как средство выражения печали, задумчивости, скорби.

б<sub>3</sub> и м<sub>6</sub> Зеленый цвет жизни в природе, как цвет листвы и травы. Данные интервалы - основа мажорного лада, лада светлого, оптимистического, жизнеутверждающего.

ч<sub>4</sub> и ч<sub>5</sub> Голубой и Синий - цвет моря, неба, простора. Интервалы звучат таким же образом - широко, просторно, немного как бы в "пустоте".

ув<sub>4</sub> и ум<sub>5</sub> Фиолетовый - самые любопытные и загадочные интервалы, они звучат совершенно одинаково и различаются только по орфографии. Интервалы, через которые можно уйти из любой тональности и прийти в любую другую. Их звучание необыкновенно таинственно, неустойчиво, требует дальнейшего музыкального развития. Оно точно совпадает с фиолетовым цветом, таким же напряженным и самым неустойчивым во всем цветовом спектре. Этот цвет выбирает и колеблется, очень легко переходит в цвета, его составляющие - красный и синий.

Напомним, что слияние всех цветов радуги дает белый цвет. А диапазон, в который вписываются абсолютно все музыкальные интервалы - октава. Она воспринимается как абсолютный покой: как ничто или как все. Октава выражается числом 8, кратным 4. А 4, по пифагорейской системе, символ квадрата, завершенности, окончания.

...

Исследователь Д.Городон составил таблицу, которая показывает, что подсистемы разных чувственных каналов находят соответствие друг в друге. Некоторые из этих соответствий доказаны экспериментально, другие выведены из опыта создания систем виртуальной реальности. Например звуковые ощущения могут вызывать цветовые ассоциации.

Высокие тона воспринимаются ярче, холоднее, четче, даже тверже. Низкие тона делают цвета темнее, теплее, грязнее.

В Древней Греции классифицировали музыку по ее воздействию на слушателя.

Выделялись 4 лада: фригийский - возбуждающий, дорийский - торжественный, эолийский

- приятный, спокойный и мидийский - грустный, тосклиwyй.

Расцвет музыки пришелся на период конца 17 века - начала 19 века. Композиторы создавали гениальные лечебные произведения. Так И.-С.Бах сочинил Гольдбергские вариации как средство от бессонницы для графа Кайзерлинга.

**Список лечебной музыки.** "Аве Мария" Шуберта, "Лунная соната" Бетховена, "Лебедь" Сен-Санса, "Метель"... Бодрящей музыкой Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева избавляют от неврозов и раздражительности. Язва желудка исчезает при прослушивании "Вальса цветов". Для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" (фрагмент из оперы "Хованщина") Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского. Творческий импульс стимулируют "Марш" из к/ф "Цирк" Дунаевского, "Болеро" Равеля, "Танец с саблями" Хачатуриана. Полное расслабление вы сможете получить от "Вальса" Шостаковича из к/ф "Овод", оркестра Пурселя, произведения "Мужчина и женщина" Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова. Нормализует кровяное давление и сердечную деятельность "Свадебный марш" Мендельсона, снимает головную боль и невроз прослушивание знаменитого полонеза Огиньского, нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига. "Соната № 7" Бетховена излечивает от гастрита, а музыка Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей. Так что, меломаны, слушайте классику на здоровье. И не злоупотребляйте роком. По мнению некоторых врачей, это - гроб с музыкой.

Несколько рецептов, чтобы успокоить нервы после трудного дня:

1. Бах. Соната соль минор, ч.1; Шопен, Соната №3 соч.4; Рахманинов, 1-й концерт, ч.1;
2. Шопен, Ноктюрн ми bemоль мажор, соч.9, ч.2; Шуберт, 7-я симфония до мажор, ч.2; Чайковский, Времена года, февраль.
3. Лист, Ноктюрн №3; Моцарт, 25-я симфония, ч.2; Шопен, Вальс №2.

Ученые установили удивительный факт: Оказывается наркоманы не выносят звуков классической музыки. Едва раздаются первые аккорды произведений Баха, Бетховена, Моцарта или других мировых классиков, они начинают нервничать и покидают место, где звучит эта музыка. Европейские железнодорожники используют этот нетрадиционный способ борьбы с наркоманами, собирающимися на вокзалах. На станциях Гамбурга (Германия) и Хеерлена (Голландия) передают классические концерты, которые нравятся пассажирам, но неприятны наркоманам...

Эта музыка специально выбиралась психологами, по лечебным свойствам.  
mustherapy.ru

1. А. Вивальди. Концерт для флейты. Часть 2.
2. Х. Глюк. "Мелодия".
3. Т. Альбинони. Концерт для гобоя. Часть 2.
4. Ф. Лист. Ноктюрн № 3.
5. Г. Телеман. Концерт для альта. Часть 3.
6. А. Вивальди. Концерт для гитары. Часть 2.
7. А. Вивальди. Концерт "Весна". Часть 2.
8. И. Кванц. Концерт для флейты. Часть 2.
9. И. Бах. Ария из сюиты № 3.

10. Э. Григ. “Песня Сольвейг”.
11. Д. Чимароза. Концерт для гобоя. Часть 3.
12. Г. Гендель. Ларго из оперы “Ксеркс”.
13. Я. Сибелиус. Ноктюрн.
14. Г. Гендель. Концерт для гобоя. Ларго.
15. Н. Паганини. Концерт для скрипки № 4. Ч. 2.
16. М. Равель. Павана.
17. В. Моцарт. Концерт для кларнета. Часть 2.
18. И. Пахельбель. Хорал.
19. Ф. Куперен. “Апофеоз Люли”. Часть 13.
20. М. Мусоргский. Финал “Ночи на Лысой горе”.
  
21. В. Моцарт. Концерт для гобоя. Часть 2.
22. К. Вебер. Концерт для кларнета. Часть 2.
23. Г. Гендель. Ария.
24. И. Бах. Ларго № 2 из сонаты № 5.
25. Т. Альбинони. Венецианское адажио.
26. Э. Григ. “Утро” (музыка к опере “Пер Гюнт”).
27. Г. Гендель. “Музыка на воде”. Ария № 6.
28. В. Моцарт. Концерт для фортепьяно № 21.
29. В. Моцарт. Анданте для флейты и оркестра.
30. Ж. Бизе. Симфония № 1. Часть 2.

## **Что делать, если ребенок взял чужую вещь?**

### **Помните о не сложных правилах поведения родителя:**

1. Постарайтесь разобраться, этот поступок был случайным или целенаправленным.
2. Важно пояснить ребенку разницу между понятиями «свое» и «чужое», почему чужое брать нельзя.
3. Помогите ребенку вернуть вещь хозяину, обязательно пойдите вместе с ним, поддержите его морально.
4. Ребенок должен усвоить правило, прежде чем взять чужую вещь, следует попросить разрешение у хозяина.
5. Учите отличать общественную собственность от личной.
6. Приучайте к ответственности за свои поступки. Побуждайте к тому, чтобы ребенок своевременно признавал собственные ошибки, пытался исправить ситуацию, а не тогда, когда его уличат в воровстве другие люди.



## **Что делать, если ребенок ленился?**

**Неуклонно следуйте правилам, которые помогут вам справиться с этой привычкой:**

1. Самое главное в данном случае правило – ваш личный пример!
2. Помните, что делая что-то вместе с ребенком вы одновременно даете ему шанс поделиться с вами своими впечатлениями, а заодно и проблемами, трудностями и т.д. Это лучшее время для общения по душам.
3. Постоянно поясняйте, почему человек должен уметь трудиться. Демонстрируйте негативное отношение к лени, безделью.
2. Не делайте за ребенка то, что он может сделать сам, иначе он может и в дальнейшем использовать вас в качестве прислуги.
3. Позвольте ему действовать самостоятельно там, где это возможно. Например, спросите: «Ты бы хотел накрыть на стол или лучше бы приносил посуду, пока я буду накрывать?»
4. Предлагайте ребенку посильную работу, определите круг его домашних обязанностей. Сделайте это так: «Ты у нас совсем большой, я могу тебе доверить вымыть пол, помыть посуду, вытереть пыль, вынести ведро и т.д.».
5. Будьте последовательны в своих требованиях.
6. Приучайте доводить начатое дело до конца.



## **Что делать, если ребенок говорит неправду?**

**В разрешении этого вопроса необходимо решить следующие задачи:**

1. Важно выяснить, какова причина лжи. Возможны следующие варианты:

- a) проявление лжи является следствием:
  - достижения благородных целей (героическая ложь);
  - личных отношений или личных интересов;
  - выдумки, фантазии (периода активного развития речи и воображения);
- б) ребенок солгал случайно
- в) ребенок солгал преднамеренно;



Если солгал преднамеренно, то какова причина лжи. Возможные варианты:

- попытка избежать наказания;
- стремление привлечь к себе внимание;
- наличие у ребенка проблем, требующих решения (в том числе болезненной потребности обманывать других).

2. На ребенка оказывает влияние вся совокупность жизненных проявлений. Поэтому следует проанализировать, если ребенок говорит неправду, нет ли в этом вины взрослых:

- не завышены ли требования к ребенку;
- не опекают ли ребенка излишним вниманием;
- не чувствует ли он себя отверженным в детском саду, семье;
- имеет ли место соперничество, ревность между детьми;
- не подражает ли ребенок кому-либо из окружающих;
- не является ли это реакцией на жесткие наказания.

**3. Проявление лжи в поведении детей младшего и старшего школьного возраста чаще всего является результатом отсутствия доверительных отношений со взрослыми.**

Правила поведения родителей:

1. Никогда не наказывайте, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибок взрослых, в том числе, если ребенок сам сознается во лжи. В последнем случае лучше выразить радость по поводу того, что он поступил честно.
2. Не делайте замечание в присутствии посторонних, лучше наедине постарайтесь пояснить ребенку, почему следует всегда говорить правду, что следует за ложью.
3. Бурная негативная, эмоциональная реакция взрослого на ложь лишь усилит чувство страха и его потребность лгать, чтобы избежать наказания.
4. Не создавайте ситуацию для обмана. Избегайте двусмысленных вопросов, когда легче сказать неправду, чем правду.
5. Страйтесь в повседневной жизни демонстрировать примеры честных поступков.
6. Чем чаще ребенка будут поощрять за искренность, хорошие поступки, тем реже у него будет возникать потребность говорить неправду.

## **Родительское собрание "Как уберечь детей от наркотиков"**

Информацию подготовила – педагог-психолог Анюхина И.А.

За последние годы в стране произошел обвальный рост числа людей употребляющих наркотики. По самым скромным подсчетам, в России число больных наркоманией составляет около 3 миллионов человек. В геометрической прогрессии растет число ВИЧ – инфицированных, 80% которых – это наркоманы. Согласно расчетам Центра демографии и экологии человека, смертность в России в 1,7 раза превышает рождаемость.

Кажется, сегодня не осталось родителей, которые не были бы обеспокоены проблемой наркомании. И поэтому любые меры профилактики встречают безоговорочную поддержку общества. Вопросами профилактики наркомании занимаются и медики, и педагоги. Министерство образования РФ разработало «Концепцию профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде», а специалисты на местах создают соответствующие программы, которые все более уверенно занимают свое место в школьном образовательном пространстве.

Тема наркомании и борьбы с ней действительно важная, в буквальном смысле – жизненно важная. Вот почему возникает необходимость познакомить родителей с причинами детской и подростковой наркомании.

Почему дети начинают принимать наркотики?

Однозначно на вопрос, почему дети начинают принимать наркотики, не может ответить никто. Во всяком случае, известно совершенно точно, что никакие наследственные особенности на это не влияют. Наркоманы встречаются среди всех слоев общества, в любых семьях, любых учебных заведениях, независимо от их элитности.

Большинство исследователей этой проблемы давно пришли к выводу, что прием наркотиков (героина и марихуаны), а также других психоактивных веществ (табака и алкоголя) является не симптомом конкретного заболевания, а симптомом культуры, симптомом психологического состояния общества.

Средний молодой человек нашей страны, достигший 15- летнего возраста, оказывается в своеобразном духовном вакууме. Он не знает, зачем он живет на свете. Система ценностей и интересов в нашем обществе, в основном сводящаяся к зарабатыванию денег и бесконечному сидению у телевизора, его не интересует. Он не заинтересован в учебе.

Он ни за что не отвечает, не имеет никакого дела, которое поручено только ему.

Лишенный любви и интересов, он лишается чувства самоуважения — ему кажется, что он не такой, как все. Он становится целиком и полностью зависимым от мнения своего подросткового коллектива. Он боится внешнего мира, реальности с ее грязными законами. Он не хочет взрослеть...

Духовный вакuum — это духовная пустота, а если природа не терпит пустоты, то душа человеческая тем более. Пустота души, если она не в состоянии заполниться внутренним смыслом, всегда найдет себе внешний наполнитель. Нынешний мир подсунул детям наркотики.

Первая причина- потеря смысла.

Осознание своего жизненного предназначения, поиск ответа на вопрос о смысле собственной жизни — одна из главных потребностей человеческой души. Это ось, вокруг которой вращается наша психическая жизнь. Православные мыслители называли главную человеческую потребность метафизической потребностью и описывали ее как потребность понять промысел Божий в своем собственном предназначении и судьбе.

Великий русский философ Николай Бердяев описывал эту потребность как потребность в Творчестве. Бердяев подразумевал под понятием «творчество» потребность в повторении главного деяния Бога — создание собственного мира.

Американский психолог А.Маслоу в 70-е годы XX в. научно доказал существование такой потребности, которую он называл гиперпотребностью. Суррогаты, которые сегодняшнее общество подсовывает для ее удовлетворения, не могут устроить подростка, пытающегося

стать Человеком.

Эта потребность особенно остро осознается в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет. Молодому человеку необходимо найти смысл собственного бытия. Иначе отсутствует суть, стержень, вокруг которого формируется индивидуальность.

Конечно, молодой человек не осознает этого процесса, однако что-то внутри его болит. Ощущение несправедливости окружающего мира, неспособность взрослых ответить на какой-то очень важный вопрос, который вертится на кончике языка, их невнимание к тому, что они считают глупой подростковой романтикой, приводят к ощущению бессмыслицы реальной жизни.

Вторая причина – одиночество.

Ощущение подростка, что его жизнь бессмысленна, порождает другое, казалось бы, противоречивое чувство. Ему начинает казаться, что муки бессмыслицы, страдания от них испытывает только он один.

Молодой человек начинает ощущать одиночество. Он думает, что все окружающие не понимают и не разделяют этих его чувств. Ему кажется, что у всех, кроме него, есть друзья. Все они веселы и счастливы. И только его одного мучают вопросы смысла своего существования, а всем остальным это просто неинтересно.

Молодой человек чувствует, что он хуже окружающих сверстников. Страдает его чувство самоуважения. В рамках традиции индивидуальной психологии А. Адлера угроза самоуважению, исходящая от угрожающей подростку среды, рассматривается как главный психологический механизм, приводящий человека к употреблению наркотиков. Личность молодого человека переживает процесс становления. Ощущение самоуважения в этот временной период практически равно ощущению индивидуальности. Интересы социальной среды противоречат интересам личности подростка, его желанию быть лидером, быть любимым и уважаемым всеми окружающими. Молодой человек очень подвержен давление внешнего мира, который стремится скорректировать его индивидуальность. Самоуважение развивается очень медленно, с детства. Оно развивается через восприятие окружающих людей и предметов как своей собственности и использование их для достижения поставленной цели.

Однако такому поведению тоже нужно учить. Низкое самоуважение, а вместе с ним и отсутствие ощущения ценности собственной индивидуальности могут быть результатом излишней опеки родителей, особенно матери. Оно возникает как результат попытки матери или обоих родителей взять на себя всю ответственность за любые поступки ребенка. Постоянные незаслуженные ребенком подарки и вознаграждения фактически приводят не к повышению чувства самоуважения, а к его снижению, поскольку нужные ребенку предметы появляются из внешней среды сами собой, без затраты усилий на овладение ими. Возникает ситуация, в которой личности не нужно ставить перед собой никаких задач для достижения цели или удовольствия. Когда такая личность сталкивается с окружающей средой, выясняется, что эта подростковая среда не хочет его уважать.

Низкое самоуважение может сформироваться вследствие и прямо обратной ситуации. Оно становится проблемой подростка, выросшего в семье слишком сильно занятых или небрежных родителей, которые не уделяют ребенку достаточного внимания.

Отсутствие внимания со стороны родителей с раннего детства как бы ставит перед ребенком другую невыносимо сложную задачу: преждевременно стать взрослым. Так как эта задача не может быть выполнена, она порождает ощущение ничтожности, ненужности собственной индивидуальности.

Как избыток внимания с излишней опекой, так и недостаток внимания равно приводят к замкнутому кругу: низкое самоуважение — ощущение ничтожности и одиночества — наркотики как универсальное лекарство — еще большее снижение самоуважения — полная неспособность бороться с наркотической зависимостью.

Надо отметить, что особенно сильно ощущение изоляции проявляется у талантливых, тонко и глубоко чувствующих ребят. Они остро реагируют на несоответствие своих

интересов и интересов окружения. Родители чаще всего не знают, что сказать своему ребенку в такой ситуации, и не могут пробиться сквозь возникшую вдруг у подростка замкнутость и нежелание общаться.

Более того, невнимание к детской душе, к потребности ребенка в общении, к необходимости обучения искреннему общению и получению от него удовольствия очень часто «уводит» ребенка из семьи. Мы делим семейные разговоры и встречи на «взрослые» и «детские».

Мы очень часто прогоняем ребенка и, говоря «Уйди, это не детский разговор… Иди, иди, играй, ты в этом все равно ничего не поймешь». Мы сами изолируем ребенка от нормальных, необходимых ему коммуникаций с взрослыми, а потом удивляемся, почему он чувствует себя одиноким и не имеет друзей.

А подросток тем временем, для того чтобы избежать одиночества, пытается стать таким «как все». Его тянет в компанию сверстников, которые, как ему кажется, не чувствуют одиночества. Он думает, что «романтически» шушукающиеся о чем-то в потаенных местах ребята — это именно те люди, которые ему нужны, и ему в их компании явно не будет одиноко. Они крутые — они знают все…

Третья причина — тяжесть свободы.

Состояние нашего общества последнего десятилетия можно описать как шок от наступившей свободы. Давайте задумаемся о том, что такая свобода. На собственной шкуре мы убедились, что свобода — это необходимость выбора из целого ряда возможностей, которые на первый взгляд кажутся равными.

До сих пор мы с вами подолгу стоим у прилавков с колбасой, не будучи в состоянии выбрать лучший сорт или производителя. Даже при такой элементарной необходимости выбора мы очень часто бываем не в состоянии выбрать сами и обращаемся за помощью к продавцу с надеждой, что он точно знает какая «колбаска получше».

Свобода подразумевает умение выбирать. В свою очередь, это умение требует образования, позволяющего правильно оценить открывающийся мир возможностей.

В посттоталитарном обществе, не привыкшем к возможности свободного выбора, свобода начинает вызывать тревогу и депрессию. Человек, вместо радостного ощущения свободы, начинает чувствовать тревожную неопределенность своего бытия.

Он хочет знать, что с ним будет завтра, и отказывается понимать, что в обществе, избравшем путь свободы, знать это невозможно. Ощущение тревоги, вызванное неопределенностью будущего, — одно из главных мучающих нас ощущений. То же самое чувство мучает и наших детей. И они, точно так же, как и мы, пытаются найти лекарство, чтобы избавиться от мучительно-тревожных ощущений неопределенности завтрашнего дня, особенно если в семье отношение между родителями нестабильны. И даже в постоянстве собственного дома молодой человек не может быть уверен.

В нормальном случае тревога, вызванная не определенностью будущего, проходит тогда, когда человек принимает решение, то есть тогда, когда он смог сделать выбор. Когда вы уже купили колбасу, поздно жалеть о том, что на прилавке остался лучший, еще более вкусный сорт. Придется, есть ту, которую купили. То есть придется отвечать за принятое решение.

Но подросток не привык к ответственности за свои поступки, которая, по сути, и означает переход от детской жизни к жизни взрослых людей. Мы не научили его этому.

Он избалован. Он привык, что все, что ему нужно, от одежды и до любимой девушки, ему приносят родители на блюдечке с голубой каемочкой в готовом виде. Он уже ждет, что все важные решения за него примет кто-то другой.

Он глубоко и естественно убежден в том, что это не он поступит в институт, а его «поступят» в институт; что это не он устроится на работу, а его устроят на работу. Все это можно продолжать описывать до бесконечности. Мы часто сталкиваемся с тем, что у будущих наркоманов даже отношения с любимой девушкой (юношой) выясняют родители. Нам часто приходится слышать потрясающие фразы типа «Они меня

избаловали — вот пусть они теперь меня и лечат...».

В действительности такая «избалованность» означает, что молодой человек включился в порочную цепь событий: он не приучен с детства отвечать за свои поступки — значит, он не в состоянии принимать самостоятельные решения — следовательно, он боится свободы и испытывает страх за собственное будущее — поэтому ему становится необходимо лекарство от ответственности и неопределенности завтрашнего дня — внешний мир подсказывает ему наркотик.

Можно описать тяжесть свободы и другими словами: взрослеть очень не хочется.

Желание жить статично, в неизменном мире, в привычном тепле семьи, которая исполняет малейшие прихоти молодого человека, и главное, желание жить без ответственности, не удовлетворяется, как говорят психологи, фрустрируется.

Четвертая причина — страх смерти.

Мы очень редко затрагиваем этот вопрос. Однако все мы знаем, что жизнь каждого из нас заканчивается смертью, и это единственный закон, который не удалось преодолеть никому и когда-либо живших на земле людей. Все мы боимся смерти. Никто не знает точно, что ждет нас за ее порогом.

Казалось бы, как-то нелогично: смерть и наркотики. Наркотики смертельно опасны. Они приближают к смерти. Это очевидно.

Мы забыли свою молодость. Мы забыли о том, как в пятнадцать — восемнадцать лет нас интересовала проблема смерти. Как мы любили стихи Есенина, посвященные ей, и одновременно как мы боялись умереть. Вспомните, как часто вам, когда вы были подростком, снилась ваша смерть и смерть близких вам людей.

Ребенок начинает понимать, что люди смертны, где-то в возрасте от четырех до пяти лет. Если мы скрываем от него этот факт и не готовим человека к правильному восприятию смерти с самого раннего возраста, то подростковом периоде страх смерти может стать практически невыносимым.

В православии постоянно живущий в нас страх смерти носит образное название, он называется смертной памятью. Смертная память внутри человеческой души может быть преобразована в творческий импульс. Только то, что человек создал в своей жизни и в жизни своих детей, способно пережить его тленное тело. Этому преобразованию посвящена масса замечательных православных книг. Вот как описывает смертную память священник Тимофей в своем «Пособии по аскетике для юношества»:

«Память смертная не есть панический ужас смерти. Она есть лишь верная оценка земной жизни и ее временных благ. Эти блага для помнящего последний час суть не более чем пища червей, равно как и тело наше, пользующееся нами. Безудержная погоня за тленным и временным влечет за собою суровый ответ в день Суда...»

Наркотики — лекарство от всех перечисленных проблем, вызывающих неосознанное беспокойство. Наркотик быстро и незаметно на месте проблем человеческой души ставит проблему «души травянной». Вместо огромного количества вопросов, на которые нужно ответить молодому человеку и в материальной жизни, и в духовной, встает один: «Как добыть следующую дозу?» Так как добыть ее достаточно просто, то все вопросы решаются сами собой.

Тем более что наркотик для подростка — это нечто загадочное, преступное и романтическое одновременно. Наркотик — это то, что колют мрачные, загадочные и неопрятные ребята. У них есть какая-то тайна от лживого мира взрослых, к которой очень хочется причаститься.

Наркотики — это следствие протesta молодежной культуры против несправедливости, лживости и продажности нашего мира.

В этом ужас наркотиков. Все проблемы души решаются простым уколом, понюшкой или затягиванием дымом.

Говорят, что сатана прячется в простых решениях.

В самой сущности наркотиков заключен величайший обман сатаны. Молодой человек

пытается лечиться ими от чувства звенящей пустоты в душе, от холода, который его окружает. А наркотик приносит взамен другую, «теплую» пустоту. В «теплоте» наркотиков тоже нет никакого смысла, никакого содержания. Это тупик. Это бегство — неудачное бегство подростка от несправедливости жизни и несоответствия идеалов и реальности.

Нам кажется, что талантливые ребята, люди с тонкой, чуткой душевной организацией в наше время чаще других становятся жертвами наркотиков. Они болезненнее воспринимают бессмысленность, холод и несправедливость мира, а борясь с этими страшными ощущениями их никто не научил. Они пытаются убежать от остроты собственных ощущений, пытаются стать такими, «как все», а эти «все» употребляют наркотики.

Пятая причина — подражание.

Все перечисленные проблемы в становлении личности и трудности в получении удовольствия, очевидно, приводят подростка к подражанию сверстникам. Он воспринимает свою личность как ущербную, а свое будущее как зыбкую неопределенность. Подростку нужна точка опоры, если мы с вами, родители, ее не создали, то он будет искать такую опору в неформальном общении с подобными себе. Неуверенность и неопределенность ведут к подражанию.

Так формируется подростковая мода. Сегодня в моде наркотики...

Подражание и мода начинают эксплуатировать одно из замечательных свойств человеческой личности — любопытство. Любопытство — это необходимое человеку свойство, позволяющее ему ориентироваться в окружающем мире. В каждом из нас живет ориентировочный рефлекс «Что такое?». Человек прекращает любопытствовать после того, как «тайна» разъяснилась и незнакомое явление стало знакомым. Разумеется, у ребенка любопытство выражено гораздо сильнее, чем у взрослых.

Весь детский мир состоит из незнакомых вещей и впечатлений. По мере взросления любопытство у очень многих людей постепенно превращается в жажду новых впечатлений, и эта жажда порой оказывается сильнее осторожности, даже сильнее страха смерти.

В конце 70-х годов психолог М. Цукерман создал теорию, описывающую потребность в различных новых впечатлениях, переживаниях и стремление к физическому и социально-му риску ради этих впечатлений. Цукерманом был создан специальный тест, с помощью которого можно определять:

- а) желание физического риска (интерес к опасным видам спорта и любой опасной деятельности);
- б) желание нового психологического опыта (употребление наркотиков, сексуальные извращения, бродяжничество и т. д.);
- в) желание антисоциального поведения (включение в молодежные банды, употребление алкоголя, азартные игры и т. д.);
- г) желание избавиться от скуки, стремление к новым знакомствам, неприязнь к монотонным занятиям.

Здесь приводятся названия шкал теста Цукермана для того, чтобы было понятно, насколько разными формами поведения может выражаться человеческое любопытство, перерастающее в естественную для человека жажду новых впечатлений.

Подростки, которые демонстрируют высокие показатели по любой из шкал теста Цукермана, более других стремятся к экспериментам с наркотиками. Они быстрее попадают в зависимость от любых психоактивных веществ. Наркотики позволяют им смоделировать в своей психике ощущения нарастающего напряжения и разрядки, которые возникают в момент совершения рискованного поступка.

**ЧТО ЖЕ НАМ ДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАШ РЕБЕНОК НЕ СТАЛ НАРКОМАНОМ?**

1. В человеческой семье кроме чисто бытовых и материальных ценностей должны существовать иные смыслы. Таким смыслом может быть религия. Лучше, если это

религиозность не одного из членов семьи, а семьи в целом: с семейными праздниками, постами, семейным обсуждением религиозных и нравственных проблем. Таким смыслом может быть музыка, живопись, коллекционирование, спорт. Только спорт не должен быть только отцовским «преступным увлечением», с которым отчаянно борется мама. А коллекционирование, например, изделий из Гжелей должно быть не просто накоплением красивеньких штучек на полочке в кухне, а совместным семейным интересом к волшебному фарфору и тем смыслам и символам, которые может сотворить из него человеческий гений.

Если ваша семья не увлечена ничем, кроме коллекционирования денег, то вы должны понимать, что совместное увлечение должно появиться хотя бы ради вашего ребенка.

2. Ребенок должен постоянно чувствовать, что взрослых интересуют его мысли, его маленькие тайны и радости. Мы с вами не имеем права выгонять маленького ребенка из взрослой компании. Он должен чувствовать, что то, о чем говорят взрослые люди, они говорят для всех, включая сюда и его самого. Только тогда, когда ваш ребенок достигнет подросткового возраста, его можно попросить выйти и дать возможность поsekretничать. Главное, ребенок должен ощущать, что вам и приходящим в ваш дом людям интересны его мысли и высказывания.

3. С самого раннего возраста, после того как маленький человечек научился ходить, он должен приучаться отвечать за свои поступки. Конечно, в этом должно быть чувство меры, и мы не призываем наказывать и изолировать ребенка по поводу малейшей провинности. Наказание должно быть реакцией на его поступок, точно так же, как и поощрение. Любую похвалу маленький человечек должен заслужить. С самого раннего возраста у него в доме должны быть обязанности, обязанности необременительные и соответствующие возрасту. Но он должен знать, например, что игрушки должны быть убраны на место и это будет радовать и маму, и папу.

4. Как только ребенок достиг четырех-пятилетнего возраста, мы уже не сможем изолировать его от информации о том, что окружающие его люди и он сам смертны. Не надо пытаться скрыть этот факт от ребенка. Конечно, маленький ребенок не может принять участия в похоронах близкого родственника. Но о том, что родители участвуют в церемонии прощания, он знать должен. Вы заранее должны быть готовы к разговору о смерти. Вы должны продумать его и научиться не избегать этой темы. Для того чтобы научиться разговаривать о смерти, вам снова придется обратиться к религии. Вы должны дать ребенку — понять, что смерть — это не конец, а начало нового таинственного пути человеческой души. Вы можете воспользоваться для этого православными представлениями о смерти и возрождении, можете восточными — о реинкарнации. Можете даже привлечь — сюжеты сказок. Но уже при первых разговорах с ребенком о смерти вы обязаны оставить ему надежду, дать понять, что конца жизни его души не будет, хотя и его земная жизнь закончится.

5. Для нормального развития биохимии мозга ребенку необходимы новые яркие и острые впечатления. Способов создания таких впечатлений существует бесконечное множество. Начиная от первого в жизни катания на санках или лыжах с горы и заканчивая поездками за границу, незапланированными выездами на природу, походами в театр и т. д. Лучше, чтобы такие впечатления были для ребенка приятным сюрпризом, неожиданностью. Тогда ребенок сможет правильно развить свою потребность в новизне и «рискованном» поведении.

6. Вы, наверное, заметили, что все 5 предыдущих пунктов этой главы фактически имеют еще одну внутреннюю задачу. Все они обучают ребенка получению удовольствия. Нормальное удовольствие — это удовольствие от интеллектуальных и эмоциональных новых впечатлений и от искусства управлять собственным телом и чувствовать его. Разумеется, удовольствию управления собственным телом может научить только физическая активность. Лучше, если маленький ребенок начинает занятия спортом вместе с одним или обоими родителями.

7. Не дожидаясь, пока за нас это сделает школа или другие педагогические организации, мы с вами обязаны первый раз рассказать ребенку о существовании наркотиков и о вреде, который они приносят, в девяти-десятилетнем возрасте. Это непростой разговор. Вы можете построить его так, как считаете нужным. Вашу беседу лучше составить из двух приблизительно равных по длительности частей. В первой части разговора необходимо дать информацию о наркотиках. Например, откуда они взялись, какой эффект имеют и зачем люди их употребляют. А во второй части беседы вы должны рассказать все самое страшное о зависимости, ее последствиях и ранней смерти от наркотиков. Помните, что, если вы будете разговаривать об ужасах, связанных с приемом наркотиков, вы не удовлетворите свойственное ребенку любопытство, и ваша информация не будет иметь эффекта.

Закончить свое выступление мне хочется словами из обращения участников конференции «Россия против наркотиков», в которой принимали участие священнослужители, представители 40 епархий Русской Православной Церкви, а также врачи, учителя, юристы.

«Сегодня перед нами стоит проблема выживания нации. Число погибших от наркотиков сопоставимо с потерями в кровопролитной войне, причем гибнет самая молодая и трудоспособная часть российского общества. Необходимо вместе выступить против наркомании – этого страшного зла, обрушившегося в первую очередь на самых беззащитных: детей и подростков.

Мы обращаемся к вам, родители, с призывом всеми силами укреплять и защищать свою семью, быть достойным примером для детей, воспитывать в них любовь к высоким духовным традициям нашего Отечества- все это с помощью Божьей убережет их от сетей наркомании».

#### Список литературы

1. 1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2010-238с.
2. Медведева И.Я., Шишова Т.Л. Воспитание без ошибок. Книга для трудных родителей.-СПб.: Речь, 2008.-223с.
3. На краю безды. Церковь против наркотиков. Материалы конференции «Россия без наркотиков».-М.: Издание Сретенского монастыря, 2004-142с.
4. Шишова Т.Л. Подсказки для родителей. Чтобы ребенок не был трудным.- СПб.: Речь, 2008.-384с.

# **ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

## **ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК**

**«Индивидуальный подход к детям с  
разными типами темперамента»**



Подготовила – Анохина И.А., педагог-психолог МБОУ  
«Школа-лицей №3 им. А.С. Макаренко»

Темперамент характеризует устойчивые, присущие человеку от рождения черты. Его свойства накладывают отпечаток на характер и способности, поведение в повседневных и необычных обстоятельствах, особенности общения и взаимодействия с людьми. От темперамента зависит увлеченность определенной деятельностью, глубина интересов, скорость запоминания, быстрота восприятия, способность к концентрации внимания, удобный темп деятельности, интенсивность психических процессов, направленность преимущественно вовнутрь или вовне и многое другое.

Темперамент определяет всю динамику психической жизни, становления индивидуальности. В нем — своеобразие путей развития каждого ребенка.

Существуют несколько типов темперамента.  
**Краткая характеристика четырех основных типов темпераментов.**



### **САНГВИНИК**

Живой, подвижный, приветливый ребенок, легко идущий на контакт, открытый, жизнерадостный. Говорит чаще громко, быстро, эмоционально. Речь обычно сопровождается

выразительной мимикой и жестикуляцией. Умеет преодолеть препятствия, пользуется симпатией ровесников.

#### При общении с сангвиниками:

-проявлять строгость, требовательность, внимательное отношение к товарищам.

При игре с ребенком можно использовать следующие коррекционные упражнения:

#### Упражнение «Солнечный зайчик».

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Подготовка: поговорить с детьми о ласковом солнышке, о непоседливом и веселом солнечном зайчике, при возможности - поиграть с настоящим солнечным зайчиком.

Содержание: ведущий произносит: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его

ладошками: на лбу, на носу, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

### Упражнение «Зайки и слоники».

Цель: возможность почувствовать себя сильным и смелым, повышение самооценки.

Содержание: ведущий произносит слова: «Ребята, я хочу предложить вам игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы будем зайками-трусишками. Скажите, что делает заяц, когда чувствует опасность? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает ушки, весь сжимается старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки трясутся....». Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?». Дети разбегаются по группе, прячутся. «А что если видят волка?». Взрослый играет с детьми. «А теперь мы будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его?». Они дружат с ним и, когда его видят, продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят, тигра...». Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашных слонов.

Рекомендации: по окончании упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше всего понравилось быть и почему.



### ФЛЕГМАТИК

Спокойный, неторопливый, рассудительный ребенок, достаточно терпеливый, в том числе и к физической боли. Речь у него спокойная, равномерная, замедленная, без выраженных эмоций, жестикуляции и мимики,

Общается с небольшим кругом детей, устойчив в привязанностях. Дети с флегматическим типом темперамента сохраняют устойчивое, сосредоточенное внимание до завершения любой деятельности. Их не страшит даже монотонная работа. Флегматики испытывают определённые трудности в распределении

внимания и, по сравнению с детьми холерического и сангвинического типов, флегматики

правильно всё сделают и доведут начатое до конца. Таких детей нужно вовлекать в активную деятельность, но нельзя быстро переключать с одной деятельности на другую. Дольше выполняют задания.

#### При общении с флегматиками:

- хвалить за скорые действия;
- побуждать к выполнению задания;
- внимание.

При игре с ребенком можно использовать следующие коррекционные упражнения:

#### **Упражнение «Загадочная трубочка»**

Цель: развитие тактильной памяти, продолжительного выдоха, экономного расходования дыхания, стимулирование творческой активности.

Инвентарь: маленькие пластмассовые трубочки по количеству детей.

Содержание: Игра проводится в парах. Один ребенок дует через трубочку на протянутую ладошку другого, стоящего с закрытыми глазами. Струя воздуха обрисовывает на ладошке простейшую фигуру или движется в определенном направлении. Ребенок, получивший соответствующее тактильное ощущение, должен воспроизвести указательным пальцем на ладони своего партнера воспринятую фигуру или направление струи. В случае правильного решения дети меняются ролями. Парная игра заканчивается коллективной творческой работой по конструированию из трубочек определенных моделей.

#### **Упражнение «Путаница»**

Цели: освоить активный стиль общения и развить в группе отношения партнерства; потренироваться в определении четких и ясных признаков лидерского поведения, осознании лидерских качеств.

Содержание: группа становится в круг, все участники протягивают руки внутрь круга, а тренер соединяет руки играющих таким образом, чтобы получилась путаница. В каждой руке игрока должна оказаться рука другого участника. При этом тренер должен попытаться соединить вместе как можно более удаленных друг от друга участников. Когда путаница создана, группедается ограниченное

время, чтобы распутаться, не расцепляя при этом рук и с осторожностью отнестись к партнерам по игре, чтобы не причинить им боль непродуманными движениями и действиями.

Финалом игры будет либо круг, либо несколько групп игроков, последовательно соединенных друг с другом. Из опыта известно, что в 90% случаев задача, какой бы сложной она не казалась на первый взгляд, выполнима. Редкий случай – узел, распутать который не представляется возможным. Так что в ходе игры ведущий, ведет две роли:

- поддерживает игроков в стремлении распутаться, напоминает о внимательном отношении друг к другу, поощряет проверку различных вариантов действия;
- стремится сохранить напряжение игры, азарт соревнования. Напоминает о том, что время игры ограничено, нагнетает напряжение и творческий запал.

Подведение итогов:

- Какие впечатления вынесли участники? Чем они хотят поделиться друг с другом?
- Что, на их взгляд, могло усилить эффективность решения проблемы?
- Кто был выдвинут группой в качестве лидера или стал лидером самопровозглашенным? Как относится группа к этому явлению?



## ХОЛЕРИК

Дети-холерики обычно беспокойны, необузданны, раздражительны, с трудом приспосабливаются ко всяким ограничениям, режимным моментам, требованиям старших. Речь быстрая, неровная, эмоционально ярко окрашенная. В общении хотят быть лидерами, предпочитают подвижные игры.

У детей с холерическим типом темперамента устойчивость и сосредоточенность внимания зависит от степени осознания ими необходимости какой-либо деятельности, от потребности её выполнения. Чем более ребёнок заинтересован в ней, тем более длительное время его внимание может быть сосредоточенным и

устойчивым. Возможны лишь затруднения в скорости сосредоточения, то есть ребёнок в начале деятельности может часто отвлекаться. У детей с холерическим типом темперамента устойчивость и сосредоточенность внимания зависит от степени осознания ими необходимости какой-либо деятельности, от потребности её выполнения. Чем более ребёнок заинтересован в ней, тем более длительное время его внимание может быть сосредоточенным и устойчивым. Возможны лишь затруднения в скорости сосредоточения, то есть ребёнок в начале деятельности может часто отвлекаться. С возрастом устойчивость и сосредоточенность внимания увеличивается, а время необходимое на сосредоточение сокращается, но зависимость свойств внимания от степени заинтересованности в деятельности сохраняется. Следовательно, ребёнка холерики нельзя принуждать к чему-либо, его следует убедить в необходимости этой деятельности для него самого и окружающих его людей. Резкость в обращении с ним, как и стремление подогнать их, недопустимы – это вызовет лишь бурный протест. Отрицательные оценки следует применять весьма осторожно – лишь настолько, насколько это требуется для улучшения результатов его работы, при этом необходимо обязательно объяснить ему причины такой оценки, убедить в её объективности.

#### При общении с холериками:

-говорить спокойно, но требовательно без уговоров.

При игре с ребенком можно использовать следующие коррекционные упражнения:

#### **Упражнение «Насос и мячики».**

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. "Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков.

Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями.

### Упражнение «Лягушка».

Нужно положить руки на стол. Одна рука при этом сжата в кулак, другая лежит ладонью на плоскости стола. Теперь нужно одновременно менять положение рук, постепенно ускоряясь. Важно научить ребенка расслабляться. Можно использовать упражнение «Насос». Взрослый сообщает ребенку, что сейчас тот превратится в воздушный шарик, а взрослый с помощью воображаемого насоса будет его «надувать», изображает движения, будто использует насос. А ребенок «надувается» все больше, постепенно напрягая мышцы всего тела. Потом взрослый «выдергивает» воображаемую «пробку» и ребенок постепенно «сдувается», расслабляя мышцы.

### Упражнение «Драка».

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!». Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.



## МЕЛАНХОЛИК

Дети-меланхолики похожи на тепличные растения: с чужими они боязливы, замкнуты, нерешительны, зато в привычной доброжелательной обстановке сообразительны, внимательны и отзывчивы,

Разговаривают тихо, быть из первых ролях не стремятся. Внимание детей с меланхолическим типом темперамента неустойчивое, им трудно сосредоточиться и распределить внимание. Причина? Неуверенности в себе.

Меланхоликам не просто выполнить сложное или коллективное задание. Им больше подходит простая монотонная работа или индивидуальное задание. Так, если внимание у детей холерического, сангвинического и флегматического типов темперамента в коллективных дидактических играх было устойчивым и сосредоточенным и они быстро находили верный ответ, то меланхолики, либо совсем не справлялись с заданием, либо зная решение, отвечали на вопрос робко и неуверенно. И наоборот: холерики, и сангвиники отказывались от выполнения монотонной работы, а меланхолики доводили её до конца.

Таким образом, в работе с детьми дошкольного возраста необходимо учитывать особенности их темперамента и их на свойства внимания. От этого зависит правильность понимания и выполнение детьми заданий, а также, что ещё важнее, характер взаимоотношений между педагогом и детьми.

#### При общении с меланхоликами:

- не допустимы резкость;
- иронии, повышенный тон;
- отмечать положительные стороны ребенка, давая ему высказываться, поощряя его за инициативу.

При игре с ребенком можно использовать следующие коррекционные упражнения:

#### **Упражнение «Воздушный шарик»**

Цель: снять напряжение, успокоить детей.  
Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

#### **Упражнение «Слушай хлопки»**

Цель игры: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.  
Дети идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети

должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий ребенок хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На 3 хлопка играющие дети возобновляют ходьбу.

### **Упражнение «Король».**

Цель: предоставление возможности на некоторое время оказаться в центре внимания, в роли сильного и уверенного короля, никто при этом не смущая и не обижая.

Инвентарь: высокий стул для короля.

Подготовка: ведущий спрашивает детей: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем?». Вы знаете чем отличается добный король от злого? В этой игре вы можете побывать королем. Не навсегда, конечно, а только на время игры».

Содержание: Один из детей становится королем. Все остальные слугами и должны делать все, что приказывает им король. Естественно, король не имеет отдавать такие приказы, которые могут обидеть других детей, но он может позволить себе многое. Например, чтобы его носили на руках, кланялись, чтобы подавали питье, чтобы слуги у него были на посылках.

Рекомендации: пусть со временем каждый ребенок получит возможность побывать королем. Детям надо сказать сразу, что наступит очередь каждого. Когда время правления короля закончится, обсудите с детьми полученный опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями других детей и войти в историю добрым королем. Наиболее полезна эта игра для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказать все свои желания, не чувствуя неловкости.

**Желаю Вам творческих успехов!**

## Библиографический список:

1. И. А. Пазухина, Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет. Пособие для практических работников детских садов, Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2010;
2. О. В. Белякова, 100 лучших игр для подготовки к школе. , Москва, «Издательство «АЙРИС – пресс», 2007;
3. С. Г. Королева, Развитие творческих способностей детей 5-7 лет. Волгоград, издательство «Учитель»;
4. С. В. Лесина, Г. П. Попова, Т. Л. Снисаренко, Коррекционно – развивающие занятия и мероприятия. Комплекс мероприятий по развитию воображения, занятия по снижению детской агрессии, Волгоград, издательство «Учитель», 2010