

Рекомендации для родителей от педагога-психолога

Откровенный разговор или как сказать ребенку о самом сложном.

Дети задают родителям разные вопросы. Сначала - простые, в основном удовлетворяющие познавательную потребность, позднее детей начинают интересовать проблемы взаимоотношений в семье, и наконец, вопросы, связанные с исследованием самого себя и своих особенностей. Некоторым родителям в такой ситуации достаточно непросто: сложные вопросы ребенка вызывают много неоднозначных чувств у них самих, родители оказываются перед выбором: ответить честно или слукавить, переключить внимание ребенка на что-то более позитивное, сменить тему. Однако важно понимать, что при избегании болезненных разговоров или нечестных ответах на сложные вопросы, проблемы ребенка не исчезают, а, наоборот, накапливаются, вопросы, на которые он не получает ответ, беспокоят его больше и больше. Откровенный разговор с родителями и другими значимыми людьми поможет ребенку устранить неопределенность, принять себя таким, какой он есть, обнаружить свои возможности и опираться на них. Часто родителям бывает трудно начать такой разговор, они могут и хотят отвечать на вопросы ребенка честно, но не знают, как это лучше сделать. Давайте рассмотрим "сложные вопросы" детей и подумаем, как лучше сказать ребенку о том, что его действительно беспокоит.

Мама, почему я не такой, как все? Ты знаешь, все люди разные. Каждый человек уникален и неповторим. Но ты прав: у тебя есть заболевание, которое отличает тебя от большинства людей. В этом никто не виноват. Так сложились обстоятельства. Возможно, из-за этого у тебя могут возникнуть некоторые трудности, но если ты будешь уверен в себе, то сможешь их преодолеть. Я верю в тебя.

Агрессивный ребенок

Агрессия, к сожалению, окружает нас и наших детей. Агрессивность в поведении человека м.б. защитной, часто «агрессивными» называют детей, «неудобных», у которых проблемы в общении со сверстниками и со взрослыми. Почему ребенок становится агрессивным, всегда ли причинами такого поведения являются внешние факторы, что в таком случае делать родителям, как помочь?

Причины агрессивного поведения:

Нарушения эмоционально-волевой сферы:

- неумение ребенка управлять своим поведением;
- недостаточное усвоение ребенком общественных норм поведения, общения.
- Неблагополучная семейная обстановка:
 - отчуждение, постоянные ссоры, стрессы;
 - нет единства требований к ребенку;
 - ребенку предъявляются слишком суровые или слабые требования;
 - физические (особенно жестокие) наказания;
 - асоциальное поведение родителей;
 - плохие жилищно-бытовые условия, материальные затруднения;

- Трудности обучения.
- Психологический климат в учебном учреждении.

Советы родителям

- Упорядочьте систему требований, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример.
- Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
- Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.
- Давайте ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть.
- Направьте его энергию в положительное русло (например, спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу), рисование, пение).
- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.
- На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».
- Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.
- Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый. Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!».
- Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научится быть гуманным и добрым.
- В том случае, если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему предоставляется такая возможность в игре. Можно предложить ему следующие игры: подраться с подушкой; рвать бумагу; используя «стаканчик для криков», высказать свои отрицательные эмоции; поколотить стул надувным молотком; громко спеть любимую песню; налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом; пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору; покидать мяч об стену; устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
- Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окричите ребенка.
- Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме. На первом этапе предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой (Например: «Если ты хочешь ударить, бей лучше не меня, а стул»), а затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной