

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Вы держите в руках рабочую тетрадь. Это ваш верный помощник на протяжении всего цикла вебинаров «Семейного университета».

В этой тетради можно конспектировать заметки по темам, выполнять домашние задания, а также записывать вопросы по воспитанию, уходу и трудностям взаимодействия с детьми, которые можно задать в дальнейшем психологу и получить на них ответ в письменной или устной форме.

Ваша тетрадь состоит из:

- упражнений,
- небольших отрывков для чтения,
- места для заметок.

Задания выполняются непосредственно в вашей тетради. Если есть какие-либо вопросы после упражнения, отвечаете, как вам удобно: прописываете ответы, или просто проговорите вслух.

Главное — задуматься о себе, о своих особенностях и своем опыте. Будьте предельно честны с собой. Все эти вопросы для более глубокого понимания себя как родителя.

Мы понимаем, что в суете жизни трудно найти время для размышлений, поэтому постарались помочь сосредоточиться на важных составляющих родительской компетенции и укрепить ваши «мышцы» родительства для более успешного решения Вами трудных задач воспитания детей!

Занятия проводятся в рамках реализации проекта «Семейный университет». Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Упражнение № 1

Предлагаем заполнить таблицу по определенным вопросам, на которые ребенок даст ответы дома и вы занесете их в таблицу.

№ вопроса	Ответ за ребенка	Ответ родителя	Ответ ребенка (домашнее задание)
1. Мой любимый праздник и почему			
2. Мое любимое животное			
3. Мое самое заветное желание			
4. Мой самый любимый мультфильм/ фильм			
5. Моя самая любимая еда			
6. Моя самая любимая книжка			
7. Мое самое любимое время года			
8. Моя самая любимая игра в...			
9. Моя самая нелюбимая еда — это...			
10. Мое самое нелюбимое занятие			

Это упражнение даст возможность сравнить ваши ответы за вашего ребенка и его собственные.

Сравните темы, где вы думаете по-разному.

В каких вопросах вы примерно дали правильный ответ?

Как вы думаете, вы хорошо знаете своего ребенка?

Упражнение № 2

Напишите свои наблюдения и мысли в две колонки. Проанализируйте эти записи. Обратите внимания на следующие вопросы для анализа:

В какой колонке написано больше?

То, что меня огорчает, связано с моей потерей контроля и родительской компетенцией?

То, что меня огорчает, связано как-то с моими неоправданными ожиданиями?

То, что меня радует, поддерживает меня как родителя?

То, что радует меня в ребенке, это оправдывает мои ожидания?

То, что радует меня, как-то связано с моим ощущением контроля?

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моем ребенке
1	
2	
3	
4	
5	

Упражнение № 3

Представьте себе, что ваш ребенок уже вырос и стал взрослым. Опишите, каким вы его видите: кем он работает, как выглядит, какой у него характер, чем увлекается, с кем живет?

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____

Какие из пунктов, как вам кажется, вы бы хотели для себя? Какие из ваших желаний не сбылись, и вы бы хотели реализовать их через вашего ребенка? Можете ли вы «обнулить» все ожидания и воспринимать ребенка не как исполнителя ваших детских мечтаний, а как совершенно индивидуальную личность?

Дополнительный материал для чтения по теме

Людмила Овсяник, детский и семейный психолог

Проблемы школьной мотивации и синдром выгорания

Прилежные школьники из хороших семей часто сталкиваются с серьезной психологической проблемой – синдромом выгорания. У них так много дел, родители и учителя так многого от них ждут, а сил на учебу у них все меньше. В итоге у них начинаются психологические проблемы, они теряют интерес к учебе и дальнейшему будущему, а также начинают снимать стресс с помощью алкоголя и легких наркотиков.

Дети становятся старше, развиваются и учатся решать проблемы. Однако выдержать это давление не каждому под силу. Ситуацию ухудшает перестройка организма, а также давление родителей, которые боятся, что что-то пойдет не по плану и ребенок не сможет дальше устроиться в жизни.

Хронический стресс и усталость, если они не находят выхода и разрядки, начинают накапливаться. Если синдром выгорания не проявится еще в школе, то он может перейти вслед за молодым человеком или девушкой в ВУЗ. В итоге студенту будет сложнее учиться и строить отношения с людьми.

Ноэль Леонард из Нью-Йоркского университета полагает, что чаще всего чрезмерному стрессу подвергаются ученики специализированных школ, где учеба более напряженная. В результате школьники выгорают еще до поступления в ВУЗ. Такие школы есть и в России: учеба в них может оказаться некоторым детям не под силу.

Как проявляется синдром выгорания?

В рамках исследования, результаты которого были опубликованы в журнале *Frontiers in Psychology*, Леонард и его коллеги проанализировали состояние школьников из

специализированных частных школ. Попасть в такие школы довольно тяжело: здесь проводится жесткий отбор, да и обучение здесь платное.

Ученые обращали внимание на способность школьников справляться с трудностями, их включенность в учебу, ожидания и поддержку родителей, психологическое состояние и склонность к употреблению наркотиков и алкоголя.

Исследование состояло из нескольких этапов. На первом этапе ученые провели опрос среди 19 преподавателей, психологов и персонала частных школ, чтобы выявить их понимание того, насколько ученики подвержены стрессу и могут ли с ним справиться. Второй этап включал анонимный опрос в интернете, в котором приняли участие 128 школьников. Все участники опроса учились достаточно хорошо.

Около половины опрошенных школьников иногда около трех часов проводили за домашними заданиями в ночное время. При этом девочки вынуждены были готовиться к урокам ночью на 40% чаще, чем мальчики. Как показал опрос, у всех школьников была высокая мотивация к учебе, средний показатель мотивации был 2,35 на шкале от 0 до 3. У них также были близкие отношения с родителями.

49% опрошенных учеников ежедневно испытывали сильный стресс. При этом девочки, которые, как показал опрос, усерднее занимались, чаще испытывали высокий уровень стресса, чем мальчики. Самыми распространенными источниками стресса оказались оценки, домашняя работа и подготовка к сдаче экзаменов. У некоторых школьников (26%) были выявлены клинические проявления депрессии.

Родители оказывают на детей давление

Один из учителей, принимавший участие в исследовании, пояснил, что родители часто оказывают давление как на школьников, так и на школьный персонал. Родители уверены, что, так как они платят деньги, они должны получить конкретный результат. Чаще всего они считают, что это оценки и поступление в определенный ВУЗ.

Реагируя на этот запрос, школы усложняют программу и увеличивают нагрузку на школьников. Они вводят дополнительные курсы и предлагают ученикам участвовать в разных проектах. Параллельно школьники готовятся к поступлению в ВУЗы и сдаче экзаменов. Родители при этом давят на детей и требуют хороших отметок.

Часто они заставляют их заниматься предметами, к которым у них нет способностей. Ребенку трудно и неинтересно учиться, он не успевает за группой. Это опять же приводит к стрессу.

Эта проблема заключается в росте ожиданий: школьники, родители и учителя постоянно ждут высоких результатов, даже если объективно школьник до них не дотягивает.

Как ученики справляются со стрессом?

Самыми популярными способами снять стресс у школьников стали спорт и физические упражнения, попытки четко планировать свой день и изменить отношение к школе и оценкам. Помимо этого, многие пытались расслабиться с помощью музыки, медитации или компьютерных игр. Некоторые просто уходили из школы, в которой было слишком тяжело.

Некоторые школьники не сдавались, что часто приводило к эмоциональному выгоранию: они описывали его как ощущение вялости и бездействия. Они пытались снять стресс с помощью алкоголя и наркотиков. Две трети школьников, как мальчиков, так и девочек, видели в алкоголе

и наркотиках не только популярное развлечение, но и способ расслабиться. Правда, несмотря на популярность этих вредных веществ, злоупотребляли ими немногие.

Некоторые школьники также принимали лекарства от последствий чрезмерной загруженности и стресса

О. Ю. Люленкова

Факторы адаптации детей к школе

Проблема школьной адаптации в настоящее время очень актуальна.

Школьная адаптация — одна из первых ступенек на пути к успешному обучению и недооценивать ее значение невозможно. Вместе с тем, в работах психологов утверждается, что процесс школьной адаптации как приспособление ребенка к условиям и требованиям школьного обучения, в большинстве случаев стихийен: дети сами как-то приспособляются друг к другу и к школе.

Поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Наблюдение физиологов, психологов и педагогов показывают, что среди первоклассников есть дети, которые в силу индивидуальных психофизиологических особенностей трудно адаптируются к новым для них условиям, лишь частично справляются (или не справляются вовсе) с режимом работы и учебной программой. При традиционной системе обучения из этих детей, как правило, формируются отстающие и второгодники.

На успешную адаптацию младших школьников влияют различные факторы: возрастные и индивидуально-психологические особенности ребенка, физическое и психическое здоровье, уровень готовности к школе (интеллект, мотивация учения, желание учиться, умение общаться, адекватно вести себя и реагировать на ситуацию, организовывать поведение и деятельность, развитие психофизиологических функций, уровень умственной и познавательной активности), возраст начала систематического обучения, особенности школьной ситуации, отношения с учителями и одноклассниками, микроклимат в семье, а также его личностные качества и основные параметры психического развития.

Я.Л. Коломинский и Е.А. Панько выделили позитивные и негативные факторы приспособления детей к школе. Исследования показывают, что адекватная оценка ребенком своего положения в школе, изменение вида деятельности, оптимальные методы семейного воспитания, отсутствия конфликтных ситуаций в семье, высокий статус в группе сверстников способствует успешному привыканию детей к обучению, в то время как функциональная неготовность к школе, неудовлетворенность в общении со взрослыми, низкий уровень образования родителей, негативное отношение педагога и неблагоприятный микроклимат в семье затрудняют процесс адаптации к школе. Эффективность работы учителя в период привыкания первоклассников к школе зависит от учета этих факторов и умелого выстраивания взаимоотношений с детьми. Рассмотрим некоторые из этих факторов более подробно.

Одним из факторов успешности адаптации является возраст начала систематического обучения. Адаптация 6-летних детей к школе длится дольше — у них наблюдаются повышенное напряжение всех систем организма, более низкая и неустойчивая работоспособность.

Тем не менее, год, отделяющий 6-летнего ребенка от 7-летнего, очень важен для физического, функционального и психического развития. С физиологической точки зрения младший школьный возраст — это время бурного физического роста, когда дети быстро тянутся в вверх, когда особенно очевидна дисгармония в физическом развитии, когда

она явно опережает нервно-психическое развитие ребенка. Это сказывается в ослаблении нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной потребности в движениях. Все это усугубляет ситуацию для ребенка, истощает его силы, снижает возможности в опоре на ранее приобретенные психические образования. В связи с этим становится понятной тревога родителей и врачей за ход адаптации ребенка к школе.

Следующим фактором успешности является состояние здоровья ребенка (физическая готовность к обучению) — один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения. Легче всего адаптируются здоровые дети, намного тяжелее — часто болеющие дети и дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. У большей части из них в начале школьного обучения отмечается ухудшение состояния здоровья, сопровождающееся возникновением нервно-психических отклонений. Готовность ребенка к началу систематического обучения является следующим не менее важным фактором.

Психологическая готовность ребенка к школьному обучению — это один из важнейших итогов психического развития в период дошкольного детства. Готовность ребенка к школе определяется уровнем развития личности в интеллектуальном, мотивационном, коммуникативном и физическом отношениях. Рассмотренные в отечественной психологии представления о психологической готовности ребенка к школе во многом основываются на сформулированной Л. С. Выготским идее о том, что готовность к школьному обучению заключается не столько в количественном запасе знаний и умений, сколько в уровне развития познавательных процессов.

Готовность к школе, связывалась им прежде всего, со способностью обобщать и различать в соответствующих категориях предметы и явления окружающего мира, устанавливать причинно-следственные связи, делать самостоятельные выводы. Л. И. Божович подчеркивала важность личностной и интеллектуальной готовности к школе. Она считала, что эти аспекты важны как для успешного овладения учебной деятельностью, так и для скорейшей адаптации ребенка к новым условиям; успешность обучения во многом зависит и от уровня мотивационного развития, уровня произвольности поведения и развития интеллектуальной сферы.

Таким образом, психологическая готовность ребенка к школьному обучению представляет собой структуру взаимосвязанных элементов: мотивационного (внутренняя позиция школьника), волевого (способность подчинять свои действия правилу), интеллектуального (наличие внутреннего плана действия, сформированность знаковой функции сознания и т.д.). Также следует сказать, что высокие показатели психологической готовности, как правило, обеспечивают успешность адаптации ребенка к школе, однако не гарантируют, что в начальной школе у ребенка не возникнет проблем.

Адаптация детей к школе в значительной степени определяется и такими факторами, как содержание обучения и методика преподавания. Рациональная организация учебных занятий и режима дня существенно облегчает процесс адаптации детей к школе. При этом важно учитывать, что расписание учебных занятий, методы преподавания, содержание и насыщенность учебных программ, а также условия школьной среды должны соответствовать возрастным функциональным возможностям первоклассников.

В известной степени облегчает адаптацию к школе предварительное пребывание детей в детском саду. В своих работах А. Г. Глушенко указывает, что на развитие и течение

адаптационного процесса влияет характер воспитания в дошкольном возрасте. Быстрее адаптируются дети, посещавшие до школы детский сад, а у тех, кто воспитывался дома, чаще наблюдались двигательная расторможенность, нежелательные изменения в характере общения со сверстниками. «Незрелые» школьники, среди посещавших, детский сад встречаются вдвое реже, чем среди детей из домашних условий. В то же время эффективность адаптации первоклассников к школе во многом зависит от позиции учителя и от выбранного им стиля общения с учениками. Специфика педагогического общения обусловлена различными социально-ролевыми и функциональными позициями его субъектов.

Стиль общения и руководства в значительной степени определяет эффективность обучения и воспитания, а также особенности развития личности и формирования межличностных отношений в учебной группе, особенно на начальном этапе обучения. В настоящее время выделяются три основных стиля педагогического общения: демократический, авторитарный и попустительский. В исследовании М. Е. Зеленовой было показано, что адаптация детей к школе более благоприятно протекает в классе у учителя, придерживающегося демократического типа педагогического взаимодействия.

У ребят к концу года снижается выраженность таких симптомов, как незащищенность, недоверие к себе, враждебность, депрессивность, чувство неполноценности и конфликтность.

Личностно ориентированный учитель создает в классе атмосферу, благоприятную для совпадения индивидуальных потребностей детей с требованиями школы. Немаловажным фактором является создание положительного микроклимата в школьном коллективе. Задача взрослых — поддерживать дружбу ребят по интересам, формировать эти интересы. Важно, чтобы ребенок понял, что класс, школа — это доброжелательный, чуткий коллектив сверстников, младших и старших товарищей. Следует отметить, что ребенок должен почувствовать, что ему интересно и радостно среди одноклассников: ведь ему необходима их оценка, их отношение. Положительные эмоции, которые он испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают адаптацию к школе.

Отношение учителя к ребенку — индикатор отношений к нему и его одноклассников. От негативного отношения учителя ребенок страдает вдвойне: учитель относится к нему «плохо», и так же относятся к нему дети, поэтому лучше стараться избегать отрицательных оценок поведения ученика и его школьных успехов.

В работах психологов утверждается, что семейные отношения влияют на процесс адаптации первоклассников. Психологи Я. Л. Коломинский и А. А. Панько считают, что для того чтобы период адаптации к школе прошел относительно легко, очень важно, чтобы взаимоотношения в семье были хорошими, отсутствовали конфликтные ситуации и к тому же у самого ребенка должен быть благоприятный статус в группе сверстников. Следует сказать, что для успешной адаптации к школе педагогам и родителям необходимо развивать у детей умение жить в обществе сверстников и взрослых, уметь отзываться на чужие переживания, то есть стать социально и эмоционально компетентным.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Упражнение № 1 «ПАМЯТКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

В течение трех минут, заполните, пожалуйста:

1. Я никогда не буду

2. Всегда буду знать

3. Всегда буду проявлять интерес к

4. Я должен

5. Я не могу

6. Я не хотела бы

7. Я хочу

Упражнение № 2 «РАССТАВИМ ПО МЕСТАМ»

Напишите 10 любых проблем, которые возникают у вас с детьми в процессе общения. Проблемы распределяются в трех столбиках:

Проблемы ребенка	Мои проблемы	Наши общие проблемы

Какой столбик получился больше остальных?

Как думаете, почему?

Как вы решаете эти проблемы? Отметьте галочкой проблемы, которые не решаются, и вы не знаете, как их решать.

Отметьте звездочкой проблемы, которые вы успешно решаете или знаете, как их решить.

Дополнительный материал для чтения по теме КРИЗИС МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ваш ребенок уже прошел через несколько кризисов: рождения, первого года, трех лет. Кризис семи лет обычно совпадает с моментом, когда малыш идет в школу. Причем все начинается как-то вдруг. Более-менее спокойное, достаточно беспроблемное чадо в один миг превращается в своенравного, кривляющегося ребенка, мало реагирующего на обычные просьбы родителей. Отчего все это происходит? В психологическом смысле кризис — это расхождение между существующими потребностями и условиями жизни или уровнем развития. Например, у малыша появилась потребность в самостоятельности, а условия таковы, что одеться он не может без помощи родителей. У него потребность, чтобы к нему относились, как к взрослому, но он еще не готов брать на себя ответственность за свои поступки, и родители поступают с ним, как с ребенком. Все это ваша история? Не волнуйтесь!

В чем дело?

Прежде всего происходит много изменений на физиологическом уровне. В этом возрасте идет интенсивное созревание организма. 6–7 лет называют возрастом смены зубов и вытягивания тела. Быстро развивается кора больших полушарий, в частности, лобный отдел. Это является основой для формирования произвольности — умения планировать свои действия и прогнозировать их последствия. Ребенок начинает лучше понимать игры, в которых есть определенные правила. Если четырехлетка, играя в прятки, поскорее вылезает из шкафа, когда папа нарочито спрашивает: «А где наш Ваня?», и кричит: «Вот он я!», то шестилетка уже отлично понимает правила и сидит до последнего.

Возрастает общая подвижность нервных процессов, особенно — процессов возбуждения. Поэтому 6–7-летние дети обычно непоседливы, подвижны и эмоционально нестабильны. Их настроение может резко меняться от слез до заливистого смеха в течение десяти минут. Также для детей этого возраста характерны слишком острые реакции: нередко в ответ на внешние события у них возникают страхи, агрессия, истерики.

Психологические симптомы кризиса семи лет делятся на три группы: негативные, нейтральные и позитивные.

Негативные симптомы — это непослушание, капризность, раздражительность, негативизм (отрицание правил и требований).

Ребенок часто вступает в споры и конфликты, начинает оспаривать или игнорировать ранее выполняемые обязанности. Иногда эти изменения нарастают постепенно, иногда — появляются внезапно. Например, после возвращения с летнего отдыха до этого спокойный ребенок вдруг становится неуправляемым или плаксивым. Прежде по первому зову ложащийся в постель в 9 часов вечера, теперь он начинает заявлять, что уже «взрослый» и будет со всеми смотреть телевизор. В ответ на просьбу сделать что-то (убрать игрушки или заправить постель) ребенок может делать вид, что не слышит, или говорить, что очень занят.

Такая реакция нередко доводит родителей до белого каления, и их можно понять: совсем недавно подобные ситуации не вызывали никаких проблем.

Между тем для ребенка такие симптомы — необходимый для взросления этап «примерки» на себя новых ролей. Он пока не понимает до конца, что значит быть взрослым, нести ответственность. Для него взрослость — это прежде всего свобода поступать так, как хочется.

Кроме того, в словесных спорах, нередко выматывающих родителей, развивается логическое и абстрактное мышление малыша, формируется способность отстаивать свою точку зрения.

Нейтральные симптомы — это новые черты в поведении ребенка, направленные на подчеркивание его «взрослости».

Например, девочка примеряет на себя мамины туфли и учит младшую сестру воспитывать кукол, а мальчик с серьезным видом рассуждает о политике или устройстве мира.

Позитивные симптомы — это приобретения, которые ребенок выносит из успешного разрешения кризиса.

К ним относятся возросшая самостоятельность, интерес к школе и к занятиям, появление новых увлечений.

Зачем ребенку кризис?

Значение любого кризиса — разрешение конфликта между готовностью что-то делать и способностью к этому, а также приобретение новых навыков. Какие позитивные изменения происходят при разрешении кризиса семи лет?

Самое главное для этого периода — у ребенка формируется так называемая «внутренняя позиция школьника», он становится психологически готовым к обучению. На первом этапе школа привлекает ребенка своими внешними атрибутами: форма, наличие тетрадей и учебников, возможность быть как «большие ребята», носить портфель. Второй этап наступает, когда ребенку становится интересным содержание учебной деятельности. На многие детские вопросы взрослые часто говорят, что это будут проходить в школе, поэтому у любознательного ребенка появляется желание туда пойти, чтобы получить ответы. Кроме того, ребенок хочет найти в школе друзей или продолжить знакомство с теми, что уже есть. Наконец, на третьем этапе (как правило, это происходит к 8 годам) у ребенка формируется уже настоящее самосознание школьника. Оно включает в себя ориентацию на учебу, получение знаний и хороших оценок, а также стремление к общению со школьными друзьями.

Важной составляющей психологической готовности к школе является понимание правил, требований и запретов, возможностей и обязанностей. Эта сфера вызывает больше всего трудностей у ребенка и переживаний у родителей. Ведь чтобы понять, как именно действовать по правилам, нужно сначала увидеть эти правила. Именно это происходит, когда ребенок всячески отрицает, игнорирует или противостоит требованиям, установленным родителями. Он проверяет, является ли это правилом. Фактически он «ощупывает» ситуацию, ее границы и способы действий. Характер этого «ощупывания» во многом зависит от темперамента ребенка: более спокойные дети скорее будут интересоваться, почему надо делать именно так, а более возбудимые — активно саботировать и наблюдать за реакцией родителей.

Второе важное приобретение (или, по-научному, новообразование) кризиса семи лет — это развитие эмоциональной сферы. В этом возрасте у ребенка появляется способность озвучивать свои эмоции и эмоции окружающих, он начинает ориентироваться в собственных переживаниях. Это происходит как раз в результате утраты некоторой непосредственности и проникновения интеллектуального компонента между эмоцией и действием. Проще говоря, если раньше, расстроившись по какому-то поводу, ребенок просто разбрасывал игрушки, то теперь он способен сказать: «Я расстроен, потому что хочу еще поиграть, а не учить буквы!» или: «Я очень рад, что мы поедем на море!». Эта способность — огромный шаг к развитию самосознания, глубины характера. Ребенок учится связывать свои эмоции со

смыслом ситуации. Если раньше он занимался тем, что предлагал ему взрослый, то теперь, скорее, будет делать то, что дает ему позитивные переживания, в чем он достигает успеха. Для родителей в этот период важно не «спугнуть» возможные увлечения ребенка случайным пренебрежительным комментарием или негативной оценкой. Это возраст, в котором могут сформироваться не только жизненные хобби и даже расположенность к определенной профессии, но и комплексы по поводу какой-либо деятельности.

Третье новообразование — приобретение новой социальной позиции. Кризис семи лет также называют периодом рождения социального «Я» ребенка. Весь дошкольный период дети слышат от родителей, что когда-нибудь они пойдут в школу и вот тогда станут взрослыми. Как правило, ребенок с нетерпением ждет этого момента, дабы наконец вступить в ряды «больших». Когда же он наступает, ребенок нередко выражает искреннее презрение к своему прежнему образу жизни и к тем, кто все еще является дошкольником. Так, вчерашний детсадовец приходит домой после первого учебного дня и заявляет своей младшей сестре, что больше он играть с ней не будет, потому что у него теперь другие заботы.

Как пережить все это родителям?

Логично, что если у ребенка меняются образ жизни, самоощущение, поведение, то и родителям необходимо что-то менять в привычных способах взаимодействия с ним. Это очень важно, т.к. если родители по каким-то причинам продолжают общаться с первоклассником так же, как с дошкольником, то они могут замедлять развитие его социальных навыков. Кроме того, необходимо начать заранее готовить ребенка к новому образу жизни, чтобы ускорить его адаптацию к школе.

➤ **Установите четкий режим дня.** Чтобы облегчить ребенку переход к школьной жизни, а вам — подъем его по утрам, примерно за полгода до начала учебы приучите ребенка пораньше ложиться и вставать.

➤ **Найдите возможность познакомить его с учительницей, со зданием школы** (если пропустили октябрьские дни открытых дверей для родителей будущих первоклассников, добро пожаловать на аналогичное весеннее мероприятие). Детям всегда проще воспринимать что-то уже знакомое. Если он пойдет в первый класс, зная, где находится классный кабинет, как зовут учителя и что вообще представляет собой школа, то с первого дня будет чувствовать себя увереннее.

➤ **Обговорите с ребенком его новые права и обязанности.** В период непослушания, когда ребенок отвергает старые требования, необходимо четко обозначить границы его возможностей. В семье обязательно должны быть правила, и, несмотря на выраженный негативизм, детям они тоже нужны, т.к. создают понятное для них жизненное пространство со своими законами. Объясните ребенку, в чем суть «взрослости», какие обязанности есть у родителей, бабушек и дедушек, в чем каждый из них независим, а в чем зависит от других. Преподнесите малышу требования как расширение его полномочий. Например, раньше вы не просили его мыть за собой тарелку, т.к. он мог случайно разбить ее, то теперь ребенок уже взрослее, поэтому ему можно это доверить. Нужно создать у первоклассника ощущение, что ответственность, которая на него возлагается, — это проявление доверия и надежды на его помощь, а не стремление его нагрузить и заставить что-то делать. Постепенно расширяйте зону ответственности ребенка за его личные дела.

➤ **Давайте ребенку свободу.** Некоторые правила должны быть закреплены (например, поддержание порядка в его комнате). Способ же их выполнения и время могут оставаться за ребенком. Пусть ребенок не сразу научится ориентироваться в том, сколько времени требуется, чтобы убрать свою комнату, и пару раз это затянется надолго. Постепенно он сможет приспособиться, зато выработанный способ действия будет собственным, а не навязанным извне. Не вмешивайтесь в то, что делает ребенок, если он сам не просит помощи. Тем самым вы как бы говорите ему: «Я тебе доверяю, я думаю, что ты справишься».

➤ **Дайте ребенку видеть последствия своих поступков.** Не нужно стараться предотвратить негативные результаты действий или бездействия ребенка (если они, конечно, не угрожают его безопасности). Например, если ребенок отказывается делать домашнее задание без уважительных причин, то позвольте ему получить «двойку» или порицание учителя. Только так он сможет понять, что сам ответственен за них.

➤ **Учитесь, играя.** Включайте элемент игры в выполнение новых обязанностей. Все-таки семилетка только готовится быть школьником, и ему сложно сразу переключиться на взрослый режим. Пусть он научит читать свои игрушки, объяснит папе, как правильно писать буквы (папа наверняка уже забыл это!), поможет вам посчитать сдачу в магазине. Ребенок должен постоянно видеть, что его дела кому-то нужны. Это будет стимулировать его лучше, чем любые уговоры.

➤ **Поощряйте детскую дружбу.** Ребенку легче будет полюбить школу, если там у него появятся друзья. Поддерживайте новые знакомства, приглашайте старых друзей ребенка к себе домой, устраивайте совместные выходные на природе и т.д.

➤ **Не торопите события.** Ваш ребенок в любом случае преодолет свой кризис. Пусть вас не слишком беспокоит, что он длится дольше, чем вам хотелось бы. У каждого свой ритм. Помните, что решение психологических кризисов ничуть не легче решения кризисов финансовых. И за то, в чем дети разбираются самостоятельно, многие современные компании платят большие деньги, приглашая всевозможных советников и аналитиков со стороны.

ИСКУССТВО ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА

Похвала — главное лекарство. Маленький человечек еще много не умеет, много не знает, а мы, взрослые, оцениваем его поведение со своих позиций. Как это так, не уметь написать правильно букву или не уметь читать простые слова, не разбираться в простейшей арифметике?! Нам просто, а юному школьнику — нет. Мы ругаем, тем самым занижая его самооценку. Услышав раз слова негодования, ваш юный школьник будет бояться своих неудач в будущем. Результаты труда могут быть разными: сегодня повезло, а завтра нет. И что в этом страшного? Ничего! На ошибках учатся. Хорошо, если это ошибки других, но и свои собственные промахи нельзя списывать со счетов. Задача родителей — не ругать, а помочь найти выход из сложившейся ситуации.

Если вы видите, что сын или дочка пришли домой с плохой оценкой в дневнике, не спешите корить себя, что вот, мое любимое солнышко и так плохо учится! Неужели у вас все всегда получается? Вы не идеал, ребенок это видит и понимает, поэтому внутри школьника возникает противоречие: почему я должен делать все безукоризненно и не иметь право на ошибку?

Если вы задумались, как правильно хвалить ребенка, то помните, что лучше всего поможет:

- поддержка;
- помощь в том, что не понято;
- похвала и признание всегда порождают желание сделать ещё лучше;
- спокойное указание ошибок, которые можно исправить, чтобы работа стала идеальной.

Как хвалить ребенка, если фактически этого делать нельзя, но надо? Постарайтесь заметить что-нибудь хорошее, пусть его и найти непросто, но оно же обязательно есть, а если совсем нет, то не грех и придумать:

- похвалите за оценку по другому предмету — хорошую, даже если это рисование или физкультура — ребенок еще не понимает, что один урок важнее другого для вас;
- похвалите за то, что сегодня старался и писал на уроке математики аккуратнее, чем вчера (позавчера);
- похвалите за то, что пятая буква в работе сегодня написана идеально. А сможешь и в домашней все буквы написать именно так? Ведь это явная пятерка!

Какими словами хвалить ребенка не скажет вам никто. Каждый должен подобрать для себя нечто индивидуальное. Просто учите детей позитиву, воспитывайте стремление исправить ситуацию, а не посыпать голову пеплом в случае неудачи. Ведь именно умение проанализировать то, что случилось, и попробовать еще раз, а не огорчаться — залог в будущем успешности.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Упражнение № 1

Пройдите небольшой тест и проанализируйте результат.

№	вопрос	ответы	«Да»	«Не знаю»	«Нет»
1	На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете «взрывом», а потом жалеете об этом.				
2	Иногда вы обращаетесь за помощью или за советом к другим лицам, если не знаете, как реагировать на поведение вашего ребенка.				
3	Ваши интуиция и опыт — лучшие советчики в воспитании ребенка.				
4	Иногда вам приходится доверять ребенку тайну, которую вы никому другому не доверили бы.				
5	Вас оскорбляет негативное мнение других людей о вашем ребенке.				
6	Случается, вы иногда просите прощения у ребенка за свое поведение.				
7	Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей.				
8	Вы замечаете между своим характером и характером ребенка сходство, которое иногда удивляет (радует) вас.				
9	Вы слишком сильно переживаете неприятности или неудачи вашего ребенка.				
10	Вы можете воздержаться от покупки интересной игрушки для ребенка (даже если есть деньги), потому что знаете, что игрушек у ребенка много.				
11	Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка — физическое наказание (ремень).				
12	Ваш ребенок именно такой, о котором вы мечтали.				
13	Ваш ребенок приносит вам больше хлопот, нежели радости.				
14	Иногда вам кажется, что ребенок учит вас по-новому переосмысливать свое поведение.				
15	У вас возникают конфликты с ребенком.				

За каждый ответ «да» либо «нет» получаете по 10 баллов. За каждое «не знаю» — 5 баллов. Подсчитайте баллы.

Интерпретация результатов:

Если у вас 150–100 баллов, то вы способны к правильному пониманию поведения своего ребенка. Ваши взгляды и суждения часто совпадают с мнением вашего ребенка, вас можно назвать союзником ребёнка в решении различных проблем. Вас можно признать образцом для подражания.

Если у вас 90–50 баллов, то вы находитесь на правильном пути к пониманию своего ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете решить. Не пытайтесь оправдываться недостатком времени для вашего ребенка. Есть несколько проблем, которые вы можете решить самостоятельно, а потому попробуйте это исправить в семье.

Если у вас 49–0 баллов то, кажется, можно больше посочувствовать вашему ребенку, чем вам, поскольку он не попал к отцу или матери как к хорошему другу и проводнику на нелегком пути в получении жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно что-то хотите сделать для своего ребенка, попробуйте другой путь. Возможно, вы найдете кого-то, кто вам поможет в этом. Это сложно, но в будущем жизнь вашего ребенка может наладиться.

Проанализируйте результаты теста.

Понимаете ли вы ребенка?

Что вы можете сделать сегодня для лучшего понимания ребенка?

Напишите несколько пунктов действий, направленных на улучшение взаимопонимания.

Дополнительный материал для чтения по теме

РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЫВЫ НА ДЕТЕЙ И ИХ ПРИЧИНЫ

Как научиться контролировать свои эмоции в ходе воспитания ребенка? В жизни семьи каждого человека есть взлеты и падения. Не бывает так, что все идет ровно, потому как это жизнь, а значит, что все мы меняемся. Семья — это система, в которой динамичен каждый ее участник, именно поэтому важно помнить об элементарных особенностях характера каждого, а не стараться подстроить все под себя. Родители в попытке воспитать своего ребенка, очень часто срываются и спустя определенное время не могут понять, что же именно стало причиной их нервного всплеска и, как следствие, скандала в семье. Почему родители дают волю своим негативным эмоциям по отношению к ребенку?

1. Специалисты в сфере психологии и социологии, которые изучают различные семьи, пришли к тому, что родители срываются из-за того, что просто не знают, как поступить в данной ситуации и сбрасывают с себя всю ответственность, но в результате ребенок оказывается под шквалом родительских эмоций, переживаний и реакций.

2. Многие родители просто не знают, что сказать ребенку по поводу какой-то шалости, поэтому упрекают его, что он сам должен знать, что это нельзя, ведь он взрослый и все в этом роде. Дети очень часто просто не понимают, почему срывается мама или папа, ведь можно нормально и спокойно все объяснить. Да, иногда такому крепкому терпению приходит конец, но также и приходит конец уважению со стороны ребенка.

3. Известно, что люди стараются лидировать за счет эмоций другого человека: это либо уважение и благодарность, либо же страх. Что именно выбрать вам в воспитании ребенка — дело ваше, но всегда стоит помнить, что это человек, который вырастет и будет стараться построить свою жизнь, свои отношения с окружающими людьми, свою семью.

4. Часто люди действуют исключительно в соответствии со своими эмоциями, их разум отключается на определенное время. Многие родители после того как сорвались и накричали на ребенка, через некоторое время успокаиваются и стараются проанализировать свое поведение. Часто они сами осознают, что это было глупостью и просто порывом эмоций, но уже дело сделано и ребенок пострадал.

5. Еще одной причиной может быть усталость. Этот случай особенно подходит родителям, чей ребенок только пошел в школу и вся семья перестраивается под решение задач обучения. Или для тех родителей кто много работает в режиме многозадачности, больших физических и психических затрат. Если вы не можете расслабиться и отвлечься, если у вас не получается контролировать свои эмоции, то это повод планировать отдых, регулировать режим занятости или обратиться за помощью к психологу.

6. Внутренний запрет на негативные эмоции. Если вы постоянно вынашиваете в себе эмоции и мысли негативного характера, то они копятся, усиливают друг друга и рано или поздно вы не сдержитесь. Этот момент может произойти именно тогда, когда рядом с вами будет ваш ребенок, поэтому не забывайте иногда давать волю своим эмоциям. Чтоб потом не испортить психику ни в чем не виноватого малыша.

7. Высокие требования родителей к ребенку. Тем более, что в школьном возрасте требовательность родителей подпитывается требованиями школы и социальными ожиданиями окружающих, представлениями о связи социальной успешности ребенка с учебной. Часто бывают такие ситуации, когда родители не ставят себя на место ребенка и требуют от него выполнения непосильных заданий. Конечно, бывают редкие случаи одаренности детей, но, если ваш ребенок не выделяется никакими особыми навыками, не требуйте от него больше, чем ему под силу.

Как достичь внутренней гармонии и не срываться на ребенка?

✓ Уделяйте время себе. Конечно, иногда это бывает достаточно трудно сделать, но даже если у вас несколько детей разного возраста, выделяйте хотя бы 20–30 минут для себя.

Это может быть ваше любимое хобби, чтение интересной книги или журнала, или просто прогулка на свежем воздухе в одиночестве.

Дети — это постоянная работа, от которой тоже иногда стоит отдыхать. Примите горячую ванну, поболтайте по телефону с подругой, посмотрите любимый сериал, используйте любой способ, который поможет вам восстановить хорошее настроение и силы. Все это вы можете делать, пока ваш ребенок спит. Если вы не будете уделять время себе, то вскоре возникнет усталость и, как следствие, негативные эмоции.

✓ Если чувствуете внутренне напряжение, иногда употребляйте валериану или пустырник, потому как эти травы безвредны для человеческого организма, но прекрасно влияют на нервную систему.

✓ Доверяйте ребенку и учителю — больше делегируйте им в плане организации учебы и выполнения учебных заданий: обучайте ребенка самому готовиться к школе, собирать

портфель и т.д. это навыки, которые формируются только, если ребенок делает их сам, а не вы за него. К концу первого года обучения он может их освоить.

✓ Не стремитесь к идеальным оценкам и идеально выполненным заданиям. Помогайте ребенку с выполнением домашних заданий, но не делайте это за него. Так вы высвободите часть времени для себя.

✓ Включите в свой режим дня физические упражнения. Если у вас есть возможность отлучиться на пару часов несколько раз в неделю в спортивный зал, то обязательно запишитесь на йогу, аэробику, бокс или плавание, ведь физические нагрузки значительно снизят ваше внутреннее эмоциональное напряжение. Если же такой возможности нет, то уделите 10 минут утренней зарядке, танцам, прогулке... Это поможет укрепить сердечно-сосудистую систему, привести в порядок ваше тело и снять нервное напряжение.

✓ Избегайте общения с ребенком, когда вы пришли уставшие с работы, на вас накричал начальник или у вас личные проблемы. Все это не приведет ни к чему хорошему, ведь в таком состоянии, скорее всего, вы весь свой негатив выплеснете на ребенка, который ни в чем даже не был виноват. Если ребенок жаждет общения с вами в данный момент, то скажите, что вам немного нужно отдохнуть и вскоре вы уделите ему должное внимание.

✓ Обратитесь за помощью к своим близким и родным. Если вы расскажете кому-то о том, что внутри вас растет агрессия и раздражение, то заметите, что даже после беседы вам станет легче. Для того и существуют близкие и друзья, чтоб поддержать и понять в нужную минуту, поэтому смело пользуйтесь этим в такие сложные для вас моменты. Помимо эмоциональной поддержки, вовлекайте их в процесс помощи в учебной деятельности ребенка.

✓ Отвлекитесь во время выяснения отношений с ребенком. Съешьте яблоко, вспомните о любимом блюде или аромате, оглянитесь и найдите приятный для глаз объект, чтобы выдохнуть. Очень важно отвлечься, чтоб переключить свои мысли на что-то другое и не концентрироваться на негативе. Найдите в интернете и подберите для себя два-три экспресс-способа нормализации состояния в стрессе — дыхательные упражнения, умывание, досчитать до 10 и т.д. Используйте их.

✓ Выйдите в другую комнату и выскажите вслух все свое недовольство наедине с собой. Дайте волю своим негативным эмоциям, чтоб избежать срыва на любимого ребенка. Это поможет вам расслабиться и снять стресс, а ваш близкий человек не услышит всего негатива, который мог быть адресованным именно ему.

Очень часто можно заметить, что все слова в процессе ссоры между родителями и ребенком о том, что «ребенок сам должен знать», «сам должен подумать над своим поведением», «сам понять, что не так он сделал и зачем так поступил». Но что при этом делают родители? Ничего, потому и стараются перенести всю ответственность на малыша. Такие ситуации очень часто повторяются во многих семьях, ведь человеческое желание перенести все на кого-то приводит к тому, что дети вырастают, но так и не понимают, за что их так сильно ругали и наказывали. Если же родители видят, что ребенок раскаялся и понял свои ошибки, то агрессии нет, потому как он автоматически взял на себя ответственность. Всегда помните о том, что ваш ребенок — это отражение вас, начните с себя, чтоб сохранить доверие и способность слышать друг друга в отношениях с ребенком.

Если вы не знаете, как справиться с агрессией на ребенка и, несмотря на все усилия над собой, не можете себя контролировать и время от времени срываетесь, то можно обратиться к психологу. Такое общение пойдет на пользу и поможет сохранить нормальные отношения в семье.

Упражнение № 1

Отметьте по шкале стресса, насколько сильно вы ощущаете стресс. Шкала от 1 до 10, где 1 отличное состояние и низкий уровень стресса, а 10 — высокий уровень стресса и тревоги.

1 _____ 5 _____ 10

Если ваш уровень выше пяти, то это показатель того, что просто не замечать уже нельзя и точно нужно или обратиться к специалистам (врачи, психолог) или снижать разными рекомендованными способами.

Дополнительный материал для чтения по теме

Родительский стресс снижает эффективность труда

Во второй половине рабочего дня многие родители мучаются вопросами — как там их ребенок, нормально ли добрался из школы, встретила ли его няня, сделает ли он уроки и т.п.

Американские исследователи пришли к выводу, что уровень стресса в это время настолько высок, что работники в три раза чаще допускают ошибки в работе, чем их бездетные сослуживцы.

Специалисты из Brandeis University (г. Уолхэм, штат Массачусетс) опросили 243 работника банка J.P. Morgan Chase в разных штатах США. Респонденты проживают на территории от Нью-Джерси до Техаса и занимают должности от административных ассистентов до вице-президентов.

По словам Кэрен Гэрейс, эксперта программы «Общество, семья и работа» при Brandeis University, опрос показал, что несовпадение часов школьных занятий и продолжительности рабочего дня часто становится причиной карьерных неудач взрослых. «Это похоже на анекдот, но бизнесмены точно знают, что в три часа дня телефоны в офисе начнут разрываться от звонков, — говорит Кэрен. — Нам же было интересно выяснить, как родительский стресс сказывается на работе».

Исследование показало, что особо нервные папы и мамы теряют до восьми рабочих дней в год из-за проблем с детьми. Они жалуются на вялость и часто отказываются от дополнительной работы. При этом за детей старшего школьного возраста родители беспокоятся еще больше, чем за маленьких.

Например, Мишель Купер, консультант из J.P. Morgan Chase, говорит, что вторая половина рабочего дня у нее всегда самая трудная. Ее муж, технический сотрудник телефонной компании, иногда задерживается на работе и не может забрать их пятилетнюю дочь из вечернего кружка. «Если он звонит и говорит, что не может за ней заехать, я вынуждена все бросать и срочно мчаться ее забирать», — рассказывает Купер

Теоретически можно создать условия, чтобы обеспечить физическую безопасность собственного ребенка. Можно найти хорошую школу, нанять водителя, который будет забирать его из школы, няню, охранника, в конце концов. Однако, как показывает практика, переживания на этом не заканчиваются.

У сотрудника отдела по работе с персоналом одного из банков и матери десятилетнего подростка Ольги Блохиной ребенок самостоятельно уходит в школу и самостоятельно оттуда возвращается. «Друзья-иностранцы считают, что за такое мое невнимание к ребенку надо сажать в тюрьму, — рассказывает Блохина. — Но как-то не складывалось у нас с нянями. Был

опыт с продленкой, но это еще больший стресс. Естественно, я очень переживаю: часов с двух начинаю испытывать дискомфорт».

Эксперты полагают, что это проблема в большей степени психологическая. «Мне стоило невероятных усилий начать отпускать свою дочь в школу одну. Я выбегала в ночной рубашке на лестничную площадку, чтобы посмотреть, спустилась ли она к подъезду, хотя ни разу ничего плохого не случилось», — рассказывает директор Европейской гимназии Ирина Боганова. Теперь она считает, что наши дети на самом деле гораздо самостоятельнее, чем кажутся. «Они живут в более агрессивных условиях, чем, например, американцы, и это многому их учит», — говорит Боганова.

Семнадцатилетний сын финансового директора Ситибанка Марины Быковой уже несколько лет живет в частной школе с пансионом во Франции. Марина говорит, что гораздо больше беспокоилась бы, если бы он жил в Москве. «С ужасом думаю о том, что бы я делала во второй половине дня, живи он рядом со мной. Конечно, рефлексивно хватаюсь в пятницу за трубку, но человек ко всему привыкает», — говорит она.

В целом советы, которые можно дать «беспокойным» родителям, довольно просты.

Перейдите на гибкий график. Специалисты из Brandeis University считают, что работники должны договариваться с начальством о более гибком рабочем графике. Уверенность родителей в том, что они могут сами встретить своих детей, самым лучшим образом сказывается на производительности труда. И многие работодатели это прекрасно осознают. Генеральный директор парфюмерно-косметической компании «Лаборатория Эманси» Вадим Кормилицын считает, что гибкий график — очень прогрессивная и полезная для компании практика: «Есть определенный отрезок времени, когда требуется присутствие всех сотрудников на месте, все остальное время должно строиться по свободному графику», — говорит он. — Естественно, когда сотрудник имеет возможность решить проблемы с ребенком, работать он будет с гораздо большей эффективностью».

Перестаньте нервничать. Родители часто преувеличивают собственные страхи. Вице-президент, управляющий человеческими ресурсами компании «Стэк» Михаил Ступин рассказывает, что они с женой никогда не нервничали из-за того, вернулась ли дочь из школы и чем она занимается в данный момент. «Негативные мысли притягивают негативные действия. Поэтому мы старались просто не волноваться», — говорит он. По его мнению, не надо планировать жизнь ребенка, тогда и свой день специально «под ребенка» планировать тоже не потребуется.

Поговорите с ребенком. Конечно, все дети немного эгоисты и вряд ли вспомнят, что родители о них беспокоятся. Но планомерная работа с собственным ребенком не останется без внимания. Генеральный директор компании HR Partners Галина Мельникова считает, что проговаривать с ребенком различные ситуации — вещь необходимая. «Нужно учить ребенка ориентироваться самому», — убеждена Мельникова. Для этого, по ее мнению, нужно моделировать непредвиденные ситуации и анализировать возможные последствия: незнакомый водитель, незнакомая машина, незнакомый охранник. «Мои дети знают, что разные люди могут использовать информацию не по назначению», — говорит она.

Как нужно вести себя на родительском собрании в школе.

Прежде всего, важно понять, зачем проводятся собрания и почему пропускать их нежелательно.

Зачем проводить родительские собрания?

Родительские собрания бывают: общешкольные (проводятся 1–2 раза в год), по параллелям (по мере необходимости, 3–4 раза в год), классные (в начале учебного года, после окончания каждой четверти, полугодия и в конце года).

Родительское собрание в школе

Совместные классные встречи родителей и учителя необходимы для:

решения организационных моментов;

получения информации о детях;

консультации по программе ближайших каникул, возможности посещения кружков и центров дополнительного образования детей и молодежи;

решения экстренных задач: например, если ребенок попал в конфликтную ситуацию, ему и его родителям необходим коллективный совет;

психологического и педагогического просвещения родителей, во время которого педагог проводит разнообразные психологические тренинги, ролевые игры по вопросам воспитания детей;

обсуждения внеурочных мероприятий;

формирования родительского комитета (на первом собрании родителей первоклассников).

На первом в году родительском собрании учитель может дать папам и мамам советы по поводу правильной организации уголка школьника; выполнения домашних заданий (необходимо создать комфортные условия: выключить телевизор, не мешать ребенку громкими разговорами) и их проверки; рациональной организации режима дня и т.д.

Памятка для родителей

Присутствуя на родительском собрании, помните о следующих правилах:

1. По возможности познакомьтесь с каждым родителем лично.

2. Всегда обращайтесь к педагогу уважительно, по имени и отчеству.

3. Если вы слышите от учителя критику в адрес ребенка, отнеситесь к этому спокойно. Не стоит оскорблять учителя, доводить его до слез, переходить на личности. Лучше всего спокойно выслушать все, что говорит педагог и дать ему аргументированный ответ, если вы не согласны с его доводами.

Если вы понимаете, что спор затянулся, лучше всего продолжить разговор после собрания.

4. Сотрудничайте с учителем и другими родителями, давайте советы (и принимайте их), делитесь опытом. Я знаю родителей, которые воспринимали в штыки вполне адекватные советы по поводу воспитания и даже формирования рациона ребенка. Думаю, это неправильно — следует выслушать учителя или других родителей, а потом для себя решить, стоит ли следовать их советам или нет.

5. Проявляйте активность: не бойтесь высказывать свою точку зрения по некоторым вопросам, вынесенным на обсуждение, предлагайте интересные идеи для внеклассного отдыха. Инициатива родителей — большая помощь педагогу, которому нередко довольно сложно справиться с поставленными задачами.

Удачного вам родительского собрания. Надеюсь, эти советы помогут пройти это небольшое «испытание» достойно.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Упражнение № 1

Вспомните своих родителей и какой-то конкретный эпизод в детстве, связанный с наказанием, как наказывали вас в вашей семье.

Вопросы:

Кто и за что вас наказывал?

Какие чувства вы испытывали в этот момент?

Подумайте, что вы чувствуете, и какое влияние эти воспоминания оказывают на вас сейчас?

Повторяете ли вы действия своих родителей?

Упражнение № 2

1. Составьте список типичных для ваших отношений конфликтных ситуаций, которые обычно заканчиваются наказанием для ребенка.

2. Детально изучите полученный список. Скорее всего вы обнаружите ситуации, в которых возможно допустить естественное развитие событий.

3. Проверьте выбранные ситуации контрольным вопросом: «Что может случиться самое страшное, если я не буду вмешиваться?».

4. Запишите все возможные варианты развития событий, не пренебрегая самыми фантастическими.

5. Прислушайтесь к чувствам, мыслям, желаниям, которые возникают, когда вы перечитываете полученный текст.

6. Отметьте красным фломастером те варианты, которые, по вашему мнению, можно решить, не прибегая к наказанию.

7. Отметьте зеленым фломастером те варианты, где вы пока не нашли другого решения, кроме наказания.

Упражнение № 3

Заполните таблицу.

Что может быть поощрением?	Что может быть наказанием?

— Как думаете вы, что такое поощрение?

— Как думаете вы, что такое наказание?

Список самых типичных способов поощрения:

— одобрение;

— похвала;

— тактильное выражения одобрения (поглаживание, объятия, поцелуи и др.);

— выражение благодарности;

— предоставление возможности выполнения действий, свойственных старшим;

— посещение мероприятий для более старших детей, общесемейных мероприятий.

Список самых типичных способов наказаний:

— словесное неодобрение, выговор (приёмы «Ты-сообщение», «Я-сообщение»);

— выключение из общей жизни семьи (стул, угол, другая комната, без интересных занятий для ребенка);

— метод естественных последствий (шалил-разлил-вытирай, долго одевался — не пошли на дальнюю интересную площадку, не убрал игрушки, мама убрала, но не успела почитать);

— лишение значимой для ребенка деятельности, вещи, общения на определенное время при соблюдении договоренности условий возврата.

Очень важно, наказывая ребенка, всегда говорить о своих чувствах: «Я тебя люблю. Но мне не нравится, (расстраивает, огорчает), когда...»

Дополнительный материал для чтения по теме

Что же такое «наказание» и «поощрение» с точки зрения педагогики?

Наказание — это средство педагогического воздействия, используемое в тех случаях, когда ребенок не выполнил установленных требований и нарушил принятые нормы поведения. Таким образом, психологический смысл наказания в том, что воспитатель добивается не послушания любой ценой, а личностной активности ребенка по преодолению ошибок и работы над собой, то есть ребенок должен осознать недопустимость такого поведения, понять смысл недопустимости поведения и принять решение так не делать. Наказание, так как после него предполагается прощение провинившегося ребенка, способствует снятию напряжения, которое возникает в результате проступка.

Наказывая ребенка, очень важно понимать, какие чувства он при этом испытывает. Если вспомнить свои детские проступки, наказания за них и те чувства, которые тогда испытывали, то в этих воспоминаниях может оказаться огромное разнообразие чувств и переживаний: вина, раскаяние, замешательство, обида, страх, злость, унижение и т.д. И именно от того, какие чувства испытывает ребенок в момент наказания, зависит и эффективность этого воспитательного рычага. Именно чувства наказываемого ребенка могут дать нам ответ: достигло используемое нами наказание своей цели или нет. Чувства ребенка в момент наказания и после него служат индикатором эффективности наказания.

Поощрение — это мера педагогического воздействия, выражающая положительную оценку взрослым учения, труда, поведения детей и побуждающая их к дальнейшим успехам.

Психологический смысл поощрения состоит в том, чтобы ребенок закрепил хорошее поведение, отношение, в дальнейшем делал, выполнял, поступал так же правильно и хорошо, как сейчас. Поощрение детей на материальной основе требует особого внимания педагогов и родителей, так как завершение какого-либо дела, достижение того, за что мы хотим ребенка поощрить, само по себе сопровождается положительными эмоциями, чувством радости, гордости и т.п. Эти чувства возникают и без поощрения, они и являются наградой за те усилия, которые приложил ребенок. Многочисленные психологические эксперименты, проведенные с детьми различного возраста, показали, что чем меньше материальное вознаграждение, тем сильнее изменения, то есть при минимальном вознаграждении удовлетворенность работой больше.

Например, очень часто родители малышей попадают в собственную ловушку, когда начинают приносить каждый вечер ребенку в детский сад обязательный подарок — поощрение за то, что малыш был без мамы. Проходит немного времени, и вот уже ребенок, выбегая из группы к родителям, первым делом интересуется, что же ему принесли. Подарок вытеснил радость от встречи с родителями. Более того, отсутствие обязательного поощрения после детского сада может вылиться в скандал на тему «Ничего не принесли?».

Как поощрять и наказывать детей дошкольного и младшего школьного возраста? Но прежде чем ответить на этот вопрос, я предлагаю рассмотреть основные условия действительности метода наказания. И так:

✓ Наказание должно быть строго объективным (то есть справедливым). Дети не прощают несправедливого наказания и, наоборот, адекватно относятся к справедливому, не тая обиды на взрослого.

✓ Сочетать наказание с убеждением и объяснением. Именно через проникновенное слово родителя или педагога может довести до сознания смысл наказания и его причины, а также желание исправить свое поведение.

✓ Отсутствие поспешности в применении наказания. За поведением ребенка, в том числе негативным, всегда стоит причина: усталость, незнание, потребность во внимании, проверка правил и т.д. Необходимо сначала выявить причины, побудившие ребенка к отрицательным действиям. Отсутствие поспешности так же помогает унять эмоции и принять взвешенное решение.

✓ Применять наказание лишь после того, когда все другие методы и средства не дали никаких результатов, или, когда обстоятельства требуют изменить поведение человека, заставить его действовать в соответствии с такими общественными интересами, как безопасность, уважение других людей без ущерба уважения к самому ребенку и т.п.

✓ Наказание должно быть строго индивидуализировано. Для одного ребенка достаточно только взглянуть, для другого — категорическое требование, для третьего необходим просто запрет.

✓ Не злоупотреблять наказанием. Дети привыкают и не испытывают угрызения совести. Таким образом, смысл наказания теряется.

Интересны и правила известного психотерапевта В. Леви:

Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психическому!

Если есть сомнения: наказывать или не наказывать, — не наказывай! Никакой «профилактики», никаких наказаний на всякий случай!

За один поступок — одно наказание! Если поступков совершено сразу много, наказание может быть суровым, но только одно, за все проступки сразу.

Недопустимо запоздалое наказание! Иногда родители и педагоги ругают или наказывают за проступки, которые были обнаружены спустя полгода или год после их совершения. Они забывают, что даже законом учитывается срок давности преступления. Уже сам факт обнаружения проступка ребенка в большинстве случаев — достаточное наказание.

Ребенок не должен бояться наказания! Он должен знать, что в определенных случаях наказание неотвратимо. Не наказания он должен бояться, не гнева, а огорчения родителя, воспитателя. Если отношения с ребенком нормальные, то их огорчения для него и является наказанием.

Не унижайте ребенка! Какой бы ни была его вина, наказание не должно восприниматься им как торжество вашей силы над его слабостью и как унижение человеческого достоинства. Если ребенок особо самолюбив или считает, что именно в данном случае он прав, а вы несправедливы, наказание вызывает у него отрицательную реакцию.

Если ребенок наказан, значит он уже прощен! О прежних его проступках — больше ни слова!

Как действуют агрессивные методы наказания?

Физические наказания по-прежнему остаются популярным воспитательным методом, хотя мы понимаем бесполезность и вред этого способа воздействия на ребенка. Каждый по себе знает, что когда тебя бьют, никакого раскаяния, а тем более осознания своего поступка, не испытываешь, скорее, наоборот, возрастает внутренняя агрессия и желание сделать что-нибудь плохое. Бытует мнение, что физические наказания, несмотря на свой вред, который

они приносят, весьма эффективны: «Выпорешь, и ребенок на время как шелковый». Возможно это так, но беда в том, что «ребенок становится шелковым» только на время и только пока страх господствует над ребенком, пока он боится. Очень часто родители теряют рычаги управления в тот момент, когда ребенок перестает бояться.

Крик родителей многие дети тоже воспринимают как наказание. Крик взрослого, направленный на ребенка, не является безобидным сотрясением воздуха — это, по сути, битье ребенка словами! Но не только крик, а даже неосторожно сказанное слово может травмировать ребенка. Особенно важно это для младших школьников, для которых слово взрослого воспринимается как оценка, так важная для осознания себя и влияющая на одно из основных новообразований этого возраста — формирование самосознания. Крик родителей однозначно воспринимается как негативная оценка, формирует неуверенность, неуспешность, никчемность у младшего школьника на уровне самосознания

Исключительно чувствительны к словам девочки, поэтому хвалить и тем более ругать их надо, учитывая эту особенность. Неосторожное слово способно не только вызвать бурную эмоциональную реакцию в виде плача, но и стать той психической травмой детства, которая может напомнить о себе через много лет.

Педагогам, взаимодействуя с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, необходимо проявлять тактичность и деликатность, быть очень осторожными при оценке их поведения. Хвалить девочек необходимо по-особому, в отличие от мальчиков, подбирать сильный эмоциональный компонент, например: «умница» и т.д. Для девочки очень значимо, кто их оценивает, и как их оценивают. Для них очень важно быть хорошими в глазах взрослых, произвести впечатление. Мальчикам же более важно, что оценивается в их поведении, в их деятельности. Мальчику обязательно нужно знать, что вызвало недовольство взрослого (родителя, воспитателя, учителя) для того, чтобы мысленно проиграть свои не правильные действия и не повторять их. У ребенка отрицательная оценка значимого для него взрослого может вызвать эмоциональный срыв. Обида в этом случае захлестывает его, и не происходит осознание не правильных моментов своего поведения. В младшем школьном возрасте особое значение для ребенка приобретает учитель начальных классов. И младшие школьники очень остро реагируют на его порицания и сверхчувствительны к его похвале.

Поставить в угол, посадить на стул, поставить за дверь школьного класса или посадить за парту штрафников — все эти формы наказания служат для временной изоляции нарушителей порядка и дисциплины. При применении таких штрафных санкций необходимо учитывать возраст ребенка (количество минут удаления соразмерно возрасту ребенка, т.е. если ребенку 7 лет, то удаление должно быть не более чем на 7 минут). Необходимо так же заранее оговорить с ребенком те нарушения, за которые будет вводиться штраф. А после наказания провести беседу: за что наказали ребенка, понял ли он это...

Важно знать, что отношение к наказаниям и поощрениям может психологически наследоваться, особенно если взрослый человек положительно оценивает свое семейное воспитание. Мы часто поощряем и наказываем своих детей так, как нас наказывали и поощряли наши родители.

Как наказание, так и поощрение не должны быть чрезмерными. Особо важным является вопрос о соотношении поощрения и наказания. Недостаточное использование положительного подкрепления может создавать хронической дефицит поощрений.

Положительное подкрепление своей деятельности со стороны взрослых необходимо детям для полноценного развития их личности. В дошкольном и младшем школьном возрасте отношение взрослого приобретает для ребенка особую важность. Ему нужно, чтобы взрослый не просто заметил, но обязательно похвалил его действия. Недостаток похвалы со стороны воспитателя или учителя проявляется в том, что детям становится не интересно с педагогом. А недостаток похвалы со стороны родителей может вызывать ревность между братьями и сестрами, а если ребенок единственный в семье, то дефицит похвалы может приводить к непослушанию, снижению родительского авторитета у ребенка и совершению им большого количества проступков.

Тайм-менеджмент для школьников

как нужно вести себя на родительском собрании в школе, чтобы произвести положительное впечатление на педагога и других родителей.

Прежде всего, важно понять, зачем проводятся собрания и почему пропускать их нежелательно.

Зачем проводить родительские собрания?

Родительские собрания бывают: общешкольные (проводятся 1–2 раза в год), по параллелям (по мере необходимости, 3–4 раза в год), классные (в начале учебного года, после окончания каждой четверти, полугодия и в конце года).

Совместные классные встречи родителей и учителя необходимы для:

решения организационных моментов;

получения информации о детях;

консультации по программе ближайших каникул, возможности посещения кружков и центров дополнительного образования детей и молодежи;

решения экстренных задач: например, если ребенок попал в конфликтную ситуацию, ему и его родителям необходим коллективный совет;

психологического и педагогического просвещения родителей, во время которого педагог проводит разнообразные психологические тренинги, ролевые игры по вопросам воспитания детей;

обсуждения внеурочных мероприятий;

формирования родительского комитета (на первом собрании родителей первоклассников).

На первом в году родительском собрании учитель может дать папам и мамам советы по поводу правильной организации уголка школьника; выполнения домашних заданий (необходимо создать комфортные условия: выключить телевизор, не мешать ребенку громкими разговорами) и их проверки; рациональной организации режима дня и т.д.

Памятка для родителей

Присутствуя на родительском собрании, помните о следующих правилах:

1. По возможности познакомьтесь с каждым родителем лично.

2. Всегда обращайтесь к педагогу уважительно, по имени и отчеству.

3. Если вы слышите от учителя критику в адрес ребенка, отнеситесь к этому спокойно.

Не стоит оскорблять учителя, доводить его до слез, переходить на личности. Лучше всего спокойно выслушать все, что говорит педагог и дать ему аргументированный ответ, если вы не согласны с его доводами.

Если вы понимаете, что спор затянулся, лучше всего продолжить разговор после собрания.

4. Сотрудничайте с учителем и другими родителями, давайте советы (и принимайте их), делитесь опытом. Я знаю родителей, которые воспринимали в штыки вполне адекватные советы по поводу воспитания и даже формирования рациона ребенка. Думаю, это неправильно — следует выслушать учителя или других родителей, а потом для себя решить, стоит ли следовать их советам или нет.

5. Проявляйте активность: не бойтесь высказывать свою точку зрения по некоторым вопросам, вынесенным на обсуждение, предлагайте интересные идеи для внеклассного отдыха. Инициатива родителей — большая помощь педагогу, которому нередко довольно сложно справляться с поставленными задачами.

Удачного вам родительского собрания. Надеюсь, эти советы помогут пройти это небольшое «испытание» достойно.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Упражнение № 1

Представьте себе вашу семью как фантастическое королевство. Возьмите карандаш и нарисуйте «вид сверху»/карту вашего королевства. Рисуйте прямо здесь же на листе. Где будет располагаться замок? Что еще есть в вашем королевстве? Кто там проживает? Впишите прямо в схему. Например: королева мать, королева бабушка, принцесса Анна.

Дайте название.

Мое королевство «_____»

Как выглядит «забор» вашего королевства?

А есть ли он вообще?

Из какого материала сделан забор?

Крепкий ли он? Есть ли вход?

Есть ли калитка?

Где находится ваш родительский замок?

Хватает ли места внутри для всей семьи?

Кто находится внутри?

Как можно попасть внутрь?

Проведите аналогию с вашей семьей и проанализируйте результаты. Как внешние границы вашей семьи выглядят на самом деле? Охраняете ли вы их? Если ваши родители не живут с вами, то почему они в вашем королевстве? Как чувствуют себя дети? Как вам кажется, хватает ли чувства безопасности вашим детям? Есть ли у ваших детей свои королевства внутри вашего?

Упражнение № 2

Какие правила про границы ваш ребенок просит соблюдать?

Отметьте красным фломастером, какие правила вы не соблюдаете и скажите себе почему.

Упражнение № 3

Какие есть главные правила в моей семье?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Подпишите к каждому правилу участников, кто их выполняет. Для кого эти правила? Сколько правил для детей? Сколько для родителей? Сколько совместных правил?

Устраивают ли вас эти правила? Насколько они разумны?

Что бы вы поменяли? Допишите новые правила.

Дополнительный материал для чтения по теме

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ГРАНИЦЫ. ПРОИСХОЖДЕНИЕ, ФОРМИРОВАНИЕ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ГРАНИЦАМИ

Речь пойдет о межличностных границах, о том, что способствует или мешает выстраивать их, а также видах нарушений границ личности.

Самая первая ассоциация, которая может возникнуть при употреблении слова «граница» — это государственные границы, которые отделяют одну страну от другой. Государственная граница — линия и проходящая по этой линии вертикальная поверхность, определяющие пределы государственной территории. В отношении межличностных взаимодействий слово предел имеет другое значение. Например, есть выражение «дойти до предела», то есть исчерпать свои возможности. О том, как ощущение «предела» может давать ресурсы для выстраивания границ мы также поговорим в этой статье.

Обычно границы государств находятся под особой защитой и контролем. Многие проходили таможенный контроль, при вылете из одного государства в другое. Не случайно, на границе тщательно осматривается багаж, на предмет провоза запрещённых предметов, личность гражданина также проверяется. Таким образом, одна страна обеспечивает свою безопасность. Это предостерегает государство от захвата, присоединения к другой территории, враждебного нападения. То же самое может происходить и на границе между двумя людьми. Человек может говорить «да», вместо «нет», пугаясь натиска оппонента, позволяет брать свои вещи без спроса, входит в комнату без стука, может сам являться нарушителем чужих границ, например, когда люди в очереди подходят слишком близко, нарушая тем самым наше личное пространство, вторгаясь в интимную зону. Читать чужую переписку (смс, сообщения в соцсетях, подслушивать, подглядывать) — это те немногие варианты, с помощью которых можно нарушить границы другого человека.

Формулировка представления о границах происходит в раннем возрасте. На детской площадке или в детском саду, ребенок может получить представление о том, что такое «мое», а что нет. Узнать о том, что можно брать и делать, а что является опасным и остаётся под запретом, например, выходить на дорогу без мамы или папы. Столкнуться с опытом недовольства другого ребенка от того что он взял его игрушку. Часто родители торопят детей делиться тем, что ребенок взял с собой из дома: «Дай, не жадничай». Игнорируя тот факт, что в возрасте между 2 и 3 годами у ребёнка формируется представление о своем пространстве. В котором очень важно иметь что-то свое собственное, неразделимое ни с кем, знать, что на это моё не будут покушаться, и я имею право не делиться этим (игрушкой, брелоком, камушком). Даже с моей любимой сестрой или другом.

Кстати, есть рекомендация не выносить на детскую площадку то, что особенно дорого ребенку, оставляя самую любимую вещь дома. Есть вещи, которые имеют особое символическое значение для малыша. Например, в фильме «Мачеха» (1973 г.) с Татьяной Дорониной в главной роли, для девочки, которой Доронина пытается стать матерью очень важное значение имеет фотография родной мамы. Этот объект, который означает символическую связь с утраченным родителем, она не выпускает из рук. Фотография лежит в сумочке, сумочка все время находится рядом с девочкой.

При этом многие родители из собственного страха осуждения другими, торопят ребёнка делиться, игнорируя его право на это и нежелание это делать. Пугают, стыдят, виноватят фразами: «Как не стыдно!», «С жадинами никто не дружит», «Только плохие мальчики не делятся игрушками». Если взрослый в этот момент будет честен с собой, то он поймет, что он тоже не всем, и не всегда хочет делиться даже с самыми близкими людьми, есть вещи любимые, которые не хочется давать даже на время. Для ребенка игрушки — это его сокровища, его имущество, он вправе им распоряжаться так, как ему хочется.

То есть границы рождаются в момент, когда есть уважение, к желаниям и нежеланиям даже самого маленького ребенка. Если родитель признает и видит за годовалым, 2-х, 3-х летним сыном или дочерью личность, с настоящими правами, то зачатки границ уже есть.

Как рождаются границы?

С чего начинаются границы личности индивидуума и как формируется само представление о границах.

Беременная женщина, внешне представляется слитой воедино с ребенком, но тем не менее, даже в этом слиянии, тело матери и ребёнка отделяет плацента. У ребёнка свое сердце, печень, почки, он отдельный организм внутри другого.

«Высказывается мнение, что эмбрион является частью тела матери. Это не так по многим причинам. Во-первых, генетически он отличен от матери. Во-вторых, плацента не врастает в стенку матки — существует плацентарный барьер, который не дает большинству заболеваний матери проникать через него, заражение ребёнка, как правило, может произойти только с момента родов. Кровь матери не может проникнуть внутрь эмбриона, по ее составу и группе, по генетике каждой клетки своего тела эмбрион отличен от матери. Мать греет его, защищает, выводит углекислый газ и даёт кислород и составные кирпичики, из которых будут складываться его белки. А вот складывать их в каждой своей клетке он будет по собственной неповторимой генетической программе» — говорит Д. В. Попов доктор биологических наук, профессор кафедры эмбриологии Биологического факультета МГУ.

Нередка ситуация, когда после рождения ребёнка мать представляет себя и его как одно целое, обобщённое понятием «мы». Психологи считают, что младенец до полугода считает, что, мать и он сам являются одним целым, а также дети этого возраста уверены, что материнская грудь является продолжением его самого. То есть ребенок и мать до какого — то момента психологически слиты, и действительно малыш очень зависим от матери, или того взрослого, который его опекает. Что происходит дальше, примерно в возрасте полугода ребёнок обнаруживает самого себя, свои руки и ноги, пальчики, живот и т.д. Все, кому довелось побывать родителями, наверняка помнят момент, когда ребенок с удивлением изучает части своего тела. Он похож на исследователя, который открывает новые земли. И это действительно так, он обнаруживает самого себя. Боль, голод, холод — то есть любая, пусть даже небольшая фрустрация, то есть ощущение дискомфорта усиливают ощущение себя.

Далее малыш растёт и обнаруживает пространство вокруг себя, кроватку, в которой он спит, комнату в которой он находится, и начинает изучать их.

Заботливые родители, либо ограничивают пространство безопасности ребёнка, например, манежем, или защитой на мебели, а чуть позже они начинают говорить: «Опасно, не трогай», «Не ходи», «Нельзя»... Так появляются границы. Оказывается, что не все в этом мире для него, есть вещи, которые являются запретными.

Ошибки, связанные с границами

Задача обучения границам лежит на взрослых, опекающих ребёнка людях. Но не всегда взрослые сами имеют ясное представление о собственных границах, они делают то, что их не просят тем самым вторгаясь в чужое пространство. Есть выражение «причинить добро», которое означает, что даже самые благие поступки могут выглядеть как вред. Например, бабушка может приносить с утра в выходной день, пока все еще спят в семью своей дочери

пироги. Наталкиваться на недовольство и раздражение, поскольку не особо хочется пирогов, когда все хотят спать. Добрый посыл оказывается в результате деструктивным.

Какие ошибки могут совершать взрослые в момент передачи опыта своим детям. Я имею в виду опыта взаимодействия со своими границами и границами других людей. Например, они могут говорить «нельзя» и через 5 минут давать играть «папиным» телефоном, который только что нельзя было трогать. У ребенка возникает путаница, он не понимает, что можно, а что нет. Внешняя забота со стороны, близких ребёнку людей, мысль о том: «Ну, хорошо, дам я ему этим поиграть» приводит к тому, что у ребенка формируется неясное, спутанное представление о границах. Он с трудом принимает слово «нет» или любой отказ в свою сторону. Отказ является для него травматическим переживанием, поскольку у окружающих его близких, любовь заключается в том, чтобы всегда говорить малышу «да». У него не формируется представление о «своем» и «чужом». «Все вокруг» — принадлежит мне, так думает ребёнок.

Такой человек будет впоследствии сталкиваться с рядом сложностей, когда другие люди будут недовольны тем, что он нарушает их границы (берет вещи без спроса, опаздывает на встречу и т.д.). Скорее всего, он будет трактовать отказ других людей, как «не любовь», будет обижаться, и конечно конфликтовать с близкими, чувствовать отчуждение. То есть такой человек живет в убеждении, что между ним и другими нет грани, границы.

Мамы таких детей, даже после достижения ребенком совершеннолетия говорят про него «мы», нарушают границы ребёнка тем, что читают личные дневники, контролируют, проверяют вещи, им кажется, что сын или дочь — это их продолжение. Конечно, ребенок как может, протестует против контроля, но в какой-то момент может оказаться как в том анекдоте. «Миша, иди домой», — кричит мать из окна. «Я что замерз?», — спрашивает сын. «Нет, сынок, ты кушать хочешь», — отвечает она.

То есть человек привыкший жить в слиянии с другим, не чувствует своих потребностей и желаний, он привык что, кто-то за него додумывает и решает. Впоследствии, он будет искать себе опекающего партнера, который станет для него второй матерью или отцом. В таких отношениях он будет стремиться переложить ответственность за решение важных вопросов в своей жизни на другого, на мужа/жену, или на того, кто готов будет взять эту ответственность. То есть изначально он будет готов в отношениях брать, чем отдавать. Рано или поздно партнёру по брачным отношениям это может наскучить.

Ты и я — одно целое?

Итак, что же такое межличностная граница? Это что-то что отделяет «мое» от «не моего». Что-то где заканчиваюсь «я сам» и начинается пространство окружающего мира. Есть заблуждение о том, что если двое любят друг друга, то тогда границы не нужны. И тогда настоящая любовь — это полное слияние, когда нет разницы между «я» и «ты». Когда «ты» являешься продолжением «меня», а я «тебя». Очень часто родители распространяют это ощущение на отношения с детьми.

На самом деле ребенок — это отдельный человек, отдельная личность, который вырастает и проявляет себя уже в процессе роста, и который живет, чтобы прожить свою собственную жизнь. Любовь заключается в уважении к границам другого. В признании того факта, что человек имеет право жить не так, как я. Что мой способ жить не является единственно верным и правильным. Задача парных отношений, семьи в целом заключается в создании своих

собственных новых правил, возможно, принятых из родительских семей, переплавленных из тех установок, которые дали родители и формулировки своих, тех, которые принадлежат самому человеку и семье. Психолог Пия Меллоди, пишет, что границы — это «символические силовые поля», благодаря которым у нас есть ощущение «я». Наверняка для маленького ребенка свое пространство это манеж или то место, в котором он играет, и там все свое и родное. Впоследствии своим местом будет своя комната, квартира, недаром, есть выражение: «Свой дом — своя крепость», свой двор и т.д. Так и рождается «свой» мир.

За установкой «ты и я — одно целое» нет уважения, и соответственно нет границ. Нет возможности для формирования чувства «Я» и встречи с другим «Я».

И.Ю. Кулагина

Школьный невроз

Неврозы — это пограничные состояния, возникающие под влиянием травмирующих ситуаций. В детстве такой ситуацией может стать экзамен, «провал» на уроке, конфликт с учителем или одноклассниками, вообще ежедневное пребывание в школе. В западноевропейской психиатрии в этих случаях используют термин «школьные неврозы».

Что испытывает ребенок, который не может адаптироваться к условиям школьной жизни? Известный скрипач Гидон Кремер вспоминает годы учения так:

«Школа у меня ассоциируется с грязно-зеленовато-бежевым цветом. Сегодня кажется, что стены в здании были покрашены именно так... Черные парты и доска. Неприятное ощущение от мела, не менее противное, чем от песка, забившегося под ногти, еще не выветрилось из моей памяти. Никогда не забудется затхлый запах тряпки, которой отирали с доски, запах, навязчиво прилипающий к коже. Какое облегчение я испытывал, когда по окончании занятий сбегал вниз по лестнице с одним-единственным желанием: вон, вон, вон отсюда!».

Приведем еще один пример — отрывок из воспоминаний Марка Шагала.

«Не знаю почему, я начал в это время заикаться. Может, из чувства внутреннего протеста. Я отлично знал уроки, но не мог заставить себя отвечать. Такая забавная, но и весьма неприятная штука.

И дело не в отметках — плевал я на нули!

Ужас сковывал меня при взгляде на множество голов над партами. Содрогаюсь болезненной дрожью, я успевал, пока шел к доске, почернеть как сажа или покраснеть как рак.

И все. Иногда я вдобавок еще и улыбался.

Полный ступор.

И сколько бы мне ни подсказывали с первых парт — безнадежно.

Я действительно знал урок. Но заикался.

Мне казалось, я лежу без сил, а надо мной стоит и лает рыжая из страшной сказки собака. Рот у меня забит землей, землей облеплены зубы.

Зачем мне все эти уроки?

Сто, двести, триста страниц учебников, изорвать бы их в клочья да развеять по ветру. Пусть шелестят словами русского и всех заморских языков.

Отстаньте от меня!

«Ну что, Шагал, — говорил учитель, — ты будешь сегодня отвечать?»

Я открываю рот: та... та... та...

Мне казалось, что меня сейчас сбросят с четвертого этажа.

Втиснутая в гимназическую форму, душа дрожала как лист на ветру.

Но в конце концов меня просто отправляли на место. Рука учителя выводила в журнале аккуратную «двойку». Это я еще успевал заметить...

Я думал только об одном: «Когда же я закончу гимназию, сколько еще учиться, и нельзя ли уйти раньше срока?».

Здесь описана не только гамма отрицательных эмоций, вызываемых оценочной ситуацией на уроке, но и невротическая реакция — заикание. Невротические реакции разнообразны. Чаще всего у детей в период обучения в школе наблюдаются неврастения, невроз навязчивых состояний и истерия. Они ярко проявляются в подростковом возрасте. Следует иметь в виду, что чем младше ребенок, тем невротические симптомы менее стойки, чем старше, тем более устойчивыми они становятся.

Неврастения связана с истощением нервной системы и организма в целом. У школьников возникает обычно из-за учебных перегрузок. Для малоспособного, но старательного ученика оказывается непосильной школьная программа; при высоких способностях и хорошей успеваемости перегрузка может быть вызвана большим количеством дополнительных занятий — иностранным языком, музыкой и т.д. Длительная чрезмерная работа без достаточного отдыха или большое напряжение при подготовке к экзаменам могут вызвать неврастению.

У детей с школьным неврозом нарушаются сон и аппетит, появляется физическая слабость. Они сосредоточенно работают в начале урока, но затем утомляются и отвлекаются; резко снижается работоспособность. Обычно жалуются на то, что стала плохой память, хотя объективных расстройств памяти у них не бывает. Чем больше они повторяют учебный материал, тем больше устают и тем меньше поэтому запоминают.

Неврастения похожа на сильное утомление, но утомление проходит после кратковременного отдыха. При неврозе необходим длительный, правильно организованный отдых и лечение. Если это состояние затягивается, у детей снижается настроение, появляются робость, застенчивость, постоянное чувство усталости, переживание своей неполноценности.

Чаще всего неврастения возникает у подростков астеничных, физически ослабленных, быстро утомляющихся и у мнительных, педантичных, с высоко развитым чувством долга, берущих на себя непосильную нагрузку и считающих себя ответственными за результат.

Школьный невроз проявляется по-разному. Для школьников наиболее характерны ритуалы — навязчивые действия, как бы защищающие от грозящей опасности. Чтобы не «провалиться» при ответе у доски, ребенок, проходя от дома к школе, избегает люков — он не должен наступить ни на одну крышку; или идет каким-то особенно сложным маршрутом. Одиннадцатилетний мальчик, боясь получить «двойку», утром, выходя из дома, пересчитывает окна в доме напротив; другой ребенок вырабатывает сложный ритуал завязывания шнурков на ботинках. Если проход к школе оказывается случайно закрыт разворачивающейся машиной или развязывается шнурок, дети испытывают ужас и из-за эмоционального напряжения действительно могут не ответить на вопрос учителя или не написать контрольную работу. А неудачи в школе, последовавшие за нарушением ритуала, подкрепляют навязчивые действия.

Особенно легко школьный невроз возникает у тревожно-мнительных, боязливых, «совестливых» детей.

Еще один невроз — истерия. Он может появиться и у детей с характером истероидного типа, и у тех, кому демонстративность несвойственна. Но в любом случае истерические состояния

возникают тогда, когда это выгодно ребенку: они привлекают к нему внимание взрослых, вызывают заботу о себе, иногда обеспечивают возможность «уйти в болезнь» и избавиться, хотя бы на время, от тяжелой ситуации в школе.

В последнее время у школьников чаще всего встречаются вегетативные и сенсомоторные расстройства. Это тошнота и рвота, непрекращающийся кашель или икота, подъем температуры, головная боль и боли в животе, нарушение сердечной деятельности, затруднение дыхания, заикание и др.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Упражнение № 1

Запишите в таблицу запреты, которые есть в вашей семье на действия ребенка.

1-Й УРОВЕНЬ Действия ребенка, которые для него неприемлемы ни при каких обстоятельствах	2-Й УРОВЕНЬ Действия, в которых ребенку предоставляется относительная свобода	3-Й УРОВЕНЬ Все действия, возможные для ребенка всегда и везде по его собственному усмотрению

Каких действий больше? Как вы думаете, почему?

Когда ребенок нарушает запрет 1-го уровня, что вы чувствуете?

Как ваша тревога влияет на ваши реакции на нарушение запретов?

Упражнение № 2

Самооценка психических состояний (по Айзенку)

Инструкция.

Вам предлагается описание различных психических состояний. Если с утверждением вы полностью согласны, то напротив варианта поставьте букву «А», если не вполне, то напротив варианта поставьте букву «Б» если совсем не согласны, то напротив варианта поставьте букву «В»

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о воображаемых неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный человек.
10. Я с трудом переношу ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.

12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для окружающих.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключаю внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения планов.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Тяжело переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов.

За вариант ответа А ставится 2 балла,

за вариант Б — 1 балл,

за вариант В — 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4 групп вопросов, где:

I группа — 1–10-й вопросы — тревожность;

II группа — 11–20-й вопросы — фрустрация;

III группа — 21–30-й вопросы — агрессивность;

IV группа — 31–40-й вопросы — ригидность.

I. Тревожность:

0 ... 7 баллов — не тревожный;

8 ... 14 баллов — тревожность средняя, допустимого уровня;

15 ... 20 баллов — очень тревожный.

II. Фрустрация и степень устойчивости к неудачам:

0 ... 7 баллов — высокая самооценка, устойчивость к неудачам;

8 ... 14 баллов — средний уровень, фрустрация имеет место;

15 ... 20 баллов — низкая самооценка, избегание трудностей, боязнь неудач.

III. Агрессивность:

0 ... 7 баллов — уравновешенность, выдержанность;

8 ... 14 баллов — средний уровень агрессивности;

15 ... 20 баллов — агрессивность, невыдержанность, есть трудности в работе с людьми.

IV. Ригидность и степень переключения:

0 ... 7 баллов — ригидность отсутствует, легкость переключения;

8 ... 14 баллов — средний уровень ригидности;

15 ... 20 баллов — сильно выраженная ригидность, противопоказаны смены в учебе, работе, семье.

Посмотрите результаты теста. Проанализируйте, как ваши черты отражаются на отношениях в семье и с ребенком. Что можно принять во внимание?

Упражнение № 3

Отведите несколько минут на воспоминания о своем детстве. Оцените те способы дисциплины, которые применяли ваши родители. За какие из этих стратегий вы им благодарны и что бы Вы сделали по-другому?

Стратегии, которые стоит сохранить	Новые приемы, которые стоит попробовать

Дополнительный материал для чтения по теме НАСИЛИЕ БЕЗ НАСИЛИЯ: МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ ЛОМАЮТ ПСИХИКУ РЕБЕНКА

Все мы знаем, что насилие порождает насилие и физические методы наказания не способствуют развитию личности ребенка, а лишь ломают его психику. В последнее время становится все больше сознательных родителей, которые отказываются от ремня и гордо заявляют о том, что они не бьют детей. Однако, в «арсенале» некоторых родителей есть

множество других приемов «воспитания», которыми мамы и папы, сами того не подозревая, коверкают детскую психику не меньше, чем физическими наказаниями.

Разберемся в этих опасных приемах.

1. Наказание сном

«Ты ведешь себя плохо, поэтому иди спать» — как бы абсурдно ни звучала эта фраза, родители часто произносят ее, пытаясь уговорить хулиганистого ребенка. Желание ребенка в этой ситуации абсолютно никого не волнует. Все, он наказан...сном. О последствиях такого воспитания задумываются мало. А ведь это грозит нарушениями сна: ребенку сложно будет уснуть от пережитого стресса, а сон будет беспокойный, отчего с утра чадо будет себя чувствовать сонным и должным образом не отдохнувшим. Кроме того, ребенок может вообще перестать спать, думая, что, если его наказывают сном, значит сон — это что-то плохое и его нужно избегать.

2. Наказание темнотой или углом

Зная, что темноты боятся почти все дети, взрослые, бывает, закрывают (пусть и ненадолго) их за плохое поведение в темных комнатах. Некоторые родители при этом еще и заставляют ребенка стоять в углу. В сознании мам и пап это действие не несет никакой опасности: ничего не случится с ребенком от того, что он посидит немного без света. А у детей от пережитого стресса начинают развиваться всевозможные фобии, которые дают о себе знать и во взрослой жизни — боязнь темноты, боязнь замкнутых пространств. Нередко после таких «процедур» ребенок боится оставаться дома один или, наоборот, выходить на улицу в одиночестве. Он может даже и не помнить того, как его наказывали в детстве темнотой, но это будет помнить его психика.

3. Игнорирование собственности

«Ты еще здесь ничего не купил», «Здесь нет ничего твоего», «Купишь — будет твое». Формулировка может быть разной, а идея одна — принизить, поставить ребенка на место. Вот только зачем? Что это дает родителям? Да, это ребенок, он еще не зарабатывает, чтобы обеспечивать себя. Так в этом и заключается роль родителей — поставить ребенка на ноги, заботиться о нем до тех пор, пока тот не станет финансово самостоятельным. Когда же происходит концентрирование внимания ребенка на том, что он еще никто и должен во всем беспрекословно подчиняться родителям, в маленьком создании зарождаются комплексы. Став взрослым, такой человек не сможет чувствовать себя комфортно нигде, кроме как на своей жилплощади. Да и в своей семье, в отношениях с детьми и второй половинкой он будет проводить ту же политику: я зарабатываю, я главный, вы должны мне подчиняться.

4. Игнорирование личности

«Мне все равно, что ты хочешь», — вам приходилось слышать, а то и произносить такие слова? Не найдя других аргументов в споре, взрослые пытаются подавить ребенка своим авторитетом, навязать ему свою волю. По сути, мы говорим — я принимаю решения, а твое мнение мне неинтересно, я не буду с ним считаться. Что остается ребенку? Взбунтоваться и начать делать все наперекор либо беспрекословно подчиниться родительской воле. И если в первом случае у него вырабатывается привычка идти против мнения окружающих (даже если оно определенно верно), то во втором он привыкает потакать тем, кто находится выше него. Понятно, что ни о какой самостоятельности или отстаивании своей точки зрения в будущем и речи быть не может. Кроме того, ребенок получает четкий сигнал от самых

близких ему людей: нас не интересует твое мнение (а значит — и твои чувства, переживания, то есть и ты сам).

5. Бойкот

Может показаться, что бойкот — это что-то из сферы подростковых отношений. Но тем не менее к этому методу наказания иногда прибегают и не совсем сознательные родители. Бойкот, нежелание общаться, игнорирование — для родителей ребенок как будто бы перестает существовать до тех пор, пока не выполнит то, что от него ждут. Это может быть какое-то поручение родителей, задания на дом в школе, требование после ссоры с отцом или матерью признать свою неправоту или попросить у взрослых прощения. В любом возрасте человек переживает стресс, когда самые близкие для него люди отворачиваются от него и не идут на контакт, особенно в те минуты, когда в жизни случается неприятность и нужна поддержка. Чего же тут говорить о детях, для которых любая ссора с родителями — это трагедия. И если взрослые будут так себя вести, то ребенок начнет думать, что его не любят, что он не нужен родителям, что ему негде искать поддержку — потеряется связь, доверие сойдет на нет, у ребенка пропадет желание делиться со взрослыми событиями из своей жизни, он может погрузиться в себя, замкнуться. Особенно опасно такое состояние в подростковом возрасте, ведь чем меньше подросток доверяет родителям, тем глубже может впасть в депрессию. И вывести его из этого состояния будет сложно даже психологам. А начинается все с молчания родителей...

Как видим, даже безобидные (на взгляд некоторых взрослых) действия могут приводить к непоправимым последствиям. Закрывать ребенка в темной комнате или не разговаривать с ним — методы воспитания, которые, к сожалению, укоренились во многих семьях. А между тем, это насилие без насилия: наказанный одним из этих способов ребенок испытывает такие же эмоции, как и при наказании ремнем, только без чувства физической боли. Так, может, стоит пересмотреть свой взгляд на привычные вещи

Влияние ожиданий родителей на наказания

Порой ожидания родителей далеки от возможностей детей. Дисциплина и воспитание должны учитывать уникальные потребности детей и их уровень развития.

От шести до 12 лет дети действуют с возрастающим самоконтролем. При этом нужно понимать, что дети 7–8 лет еще очень эмоциональны, не умеют управлять своими переживаниями (они осваивают это навык), их волевая сфера так же еще очень слаба. Интеллектуальные возможности, связанные с оценкой своих действий и выстраиванием последствий своих поступков так же отстают в силу незрелости нервно-психических функций и формируются в полной мере только к подростковому возрасту.

Младшие школьники могут обрабатывать информацию, которую они получают, и могут принимать уже более сложные решения, чем дошколята. Они способны следовать правилам и брать на себя ответственность. Они также формируют образ себя, основанный на их опыте и обратной связи от значимых взрослых. Если эта обратная связь позитивна, дети превращаются затем в уверенных и успешных подростков. Если чаще обратная связь негативна, ребенок может расти с чувством своей неадекватности и незначимости.

ТЕХНИКА ПОЗИТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Отклоняющееся поведение возникает, когда ребенок выбирает нецелесообразные формы поведения. До совершения действий, задайте себе следующие вопросы:

✓ Действительно ли ребенок сделал что-то не так? Есть ли здесь действительно проблема, или вы просто устали и вышли из терпения?

— Если реальной проблемы нет, освободитесь от стресса вдали от ребенка.

— Если есть действительная проблема, перейдите к следующему вопросу.

✓ Подумайте секундочку. Может ли ваш ребенок выполнять то, что вы от него ожидаете?

— Если вы нереалистичны в своих ожиданиях, пересмотрите их.

— Если ваши ожидания соответствуют реальности, перейдите к следующему вопросу.

✓ Знал ли ребенок в момент совершения поступка о том, что он делает что-то не так?

— Если ребенок не знал, что делает что-то непозволительное, помогите ему осознать, что вы ожидаете, и как он может это реализовать. Предложите помощь.

— Если ребенок знал, что делает то, что нельзя делать, и нарочно пренебрегает разумными ожиданиями, то это отклоняющееся поведение.

✓ Если это был несчастный случай, как, например, мокрые штанишки во время сна, то это не отклоняющееся поведение. Если это поведение не было несчастным случаем, попросите ребенка объяснить причины этого поступка. Если ребенок достаточно взрослый, спросите, как он мог бы разрешить проблему или исправить ситуацию. Используя подход разрешения проблем, ребенок может развить навык продумывания ситуации и выработки возможных решений.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Упражнение № 1

Три последние строки остались пустыми. Заполните их так, как считаете нужным.

1. Играем вместе	Часто _____	Редко _____
2. Ссоримся	Часто _____	Редко _____
3. Понимаем друг друга	Часто _____	Редко _____
4. Советуемся друг с другом	Часто _____	Редко _____
5. Помогаем друг другу	Часто _____	Редко _____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____
8. _____	_____	_____

Что для вас самое важное в отношениях с ребенком?

Как часто вы играете?

Упражнение № 2

Игра «Буквы алфавита».

Какие вы знаете эмоции?

А — апатия.

Б — блаженство, беспомощность, безмятежность, бодрость, беспечность.

В — восхищение, восторг, воодушевление, высокомерие.

Г — гнев, горе, грусть.

Д — досада, депрессия.

Ж — жалость.

З — злость, замешательство.

И — игнорирование, изворотливость, инертность.

К — критиканство, колкость.

Л — ликование, любовь.

М — месть, монотонность.

Н — надменность, настороженность.

О — оптимизм, опасение, отчаяние, отвержение, отвращение.

П — предвкушение, паника, покой.

Р — радость, решимость,

С — страх, скука, страсть, смятение, сожаление, симпатия.

Т — тревога, тяжесть.

У — удивление, ужас, уверенность, утомительность.

Х — хандра, холодность.

Ч — черствость.

Э — энтузиазм, эмпатия, эгоизм.

Я — ярость, язвительность.

Проведите упражнение перед зеркалом или с членом семьи. Попросите назвать букву и показывать эмоции, которые описаны под этой буквой. Или покажите перед зеркалом.

Трудно ли вам было это делать?

Смешно ли это было?

Различаете ли вы эти эмоции у другого человека?

Упражнение № 3

Способы, позволяющие справиться с неопределенными эмоциями.

Отметьте ручкой те способы, которые вам помогают справиться.

Прослушивание приятной музыки.

Прогулки по живописным местам.

Общение с друзьями.

Просмотр хорошей комедии и мелодрамы.

Покупка любимых цветов.

Прием ванны.

Сон.

Размышление о смысле жизни.

Упражнение № 4

Карточки для игры с детьми.

	Застенчивый		Храбрый
	Разочарованный		Взволнованный
	Сердитый		Дерзкий
	Любопытный		Неуверенный
	Потрясенный		Счастливый
	Счастливый		Гордый

Игры, в которые можно играть с детьми, или придумывать вместе возможные игры.

«Как ты себя сегодня чувствуешь?»

Ребенку предлагаются карточки с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

«Классификация чувств».

Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

- какие нравятся;
- какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

«Встреча эмоций» (для детей с 7 лет).

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Ведущий (родитель) изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и так меняются. Интересно понаблюдать за изменением выражений лица при «встрече эмоций». Это может быть удивление, смех, отвращение и т.д., а затем обсудить, как можно «помирить» эмоции.

«Фанты эмоций».

Вытащить эмоцию и показать ее.

Упражнение № 5

Список некоторых примеров посланий для ребенка, говорящих ему о том, что о нем заботятся и его любят:

- Ты значим как личность
- Я верю в тебя
- Я доверяю тебе
- Я знаю, что ты можешь справляться с разными жизненными ситуациями
- Тебя слушают
- О тебе заботятся
- Ты для меня очень важен
- Мне хорошо с тобой
- Я люблю тебя
- Ты можешь говорить со мной о том, о чем тебе хочется
- Это нормально — ошибаться
- Ты часть нашей семьи
- Я учусь вместе с тобой.

Отметьте, какими вы пользуетесь. Остальные выучите и применяйте.

Дополнительный материал для чтения по теме

Воспитание чувств у школьников.

Важнейшее значение в эмоциональном развитии ребенка имеют общение с окружающими людьми и игра, в процессе которых формируются основы социальных чувств.

Ребенок дошкольного возраста эмоционально легко возбудим, но эмоции его обычно малоустойчивы.

В дошкольном возрасте начинают заметно развиваться высшие чувства — моральные (в процессе игр, когда ребенок приучается подчинять свое поведение общим требованиям коллектива, при слушании сказок и рассказов и т. д.), эстетические (в процессе занятий музыкой, пением, рисованием, лепкой), интеллектуальные (в связи с развитием познавательных интересов и элементарными формами учебной деятельности в старших группах детского сада).

Начало обучения в школе порождает существенные изменения в эмоциональной жизни детей, у них постепенно развивается умение владеть своими эмоциями, хотя самые младшие школьники еще не могут сдерживать проявление эмоций.

Обычно лица и позы детей очень ярко выражают их эмоциональные переживания. Неумением сдерживать свои эмоции объясняется также и возникновение у детей аффективных состояний, их склонность к кратковременным бурным проявлениям радости и горя. Правда, такие эмоциональные состояния у младших школьников непостоянны. Дети так же легко успокаиваются, как и возбуждаются.

Возникновение эмоций у младших школьников связано с конкретной обстановкой. Непосредственные наблюдения тех или иных событий или яркие жизненные представления и переживания, все это вызывает у детей данного возраста соответствующие эмоции.

Всякого же рода словесные нравоучения, не связанные с определенными примерами и жизненным опытом детей, обычно не вызывают у них нужных эмоциональных откликов. Это важно учитывать и в учебе: эмоционально окрашенные факты запоминаются детьми прочнее и на более длительный срок, чем факты, им безразличные.

Поэтому эмоциональная приподнятость должна служить основой всякой воспитательной работы. Чем младше ребенок, тем это положение имеет большее значение.

Учеба и коллективная деятельность способствуют развитию у детей высших чувств. У младшего школьника интенсивно формируются такие моральные чувства, как чувство любви к Родине, сочувствие к угнетенным и ненависть к их угнетателям, чувство коллективизма, товарищества.

Выполнение определенных обязанностей в школьном коллективе, совместная учебная и общественная деятельность, взаимная ответственность друг перед другом и перед классом в целом приводят к тому, что у учащихся накапливается необходимый практический опыт морального поведения в коллективе.

На основе этого опыта у школьников формируется чувство долга и ответственности, умение подчинять свои чувства и личные интересы общим целям и интересам коллектива.

Особенность младшего школьного возраста состоит в том, что формирование нравственных чувств часто опережает знание ребенком норм морального поведения. Школьник не всегда может объяснить, почему надо вести себя соответствующим образом в той или иной обстановке, но моральное чувство, сформировавшееся на основе предыдущего жизненного опыта, нередко правильно подсказывает ему, что такое хороший или дурной поступок.

Поэтому при воспитании моральных чувств детей необходимо опираться на их практический опыт морального поведения, создавать условия для расширения и обогащения этого опыта.

Что касается эстетических чувств, то у младших школьников они более интенсивно развиваются в деятельности, нежели при восприятии художественных произведений. Рисуя, младшие школьники учатся видеть яркие, солнечные цвета, такие веселые, что разглядывать их приятно. Ребенок узнает, что сильное впечатление производят одни сочетания цветов, например, сочетание светло-зеленого с красным, а другие сочетания цветов выглядят мрачно, например, сочетание черного с фиолетовым. Но при восприятии картины дети обращают внимание прежде всего на ее содержание и не видят других художественных достоинств.

При соответствующем музыкальном обучении и воспитании значительно расширяются и углубляются эстетические переживания детей, им становится понятным содержание некоторых музыкальных произведений. Например, учащиеся II класса на вопрос учителя, какая бывает музыка о героях, отвечали: «Торжественная — это когда идут в наступление, когда какая-нибудь победа; веселая — когда бойцы освобождают наши города и поют песни; воинственная — когда идут в бой; грозная — когда разгорается бой».

Большие возможности для формирования эстетических чувств предоставляет знакомство с природой, особенно когда это сочетается с изучением произведений искусства (слушанием соответствующей музыки, чтением рассказов и стихотворений, рассматриванием картин и репродукций и т.д.).

Искусство помогает увидеть прекрасное в природе, а природа научит детей лучше видеть, слышать и понимать произведения искусства.

Интеллектуальные чувства развиваются у младших школьников постепенно.

Начинается с удовольствия, которое испытывает школьник, размышляя над читаемым рассказом, с чувства удовлетворения от выполненного задания, от удачного решения задачи, потребовавшей значительного умственного напряжения.

Интеллектуальные чувства у младших школьников, естественно, больше связаны с предметами, с наглядными образами и представлениями, чем с абстрактными мыслями и идеями.

В подростковом возрасте в связи с ростом самосознания и более высоким уровнем учебной и общественной деятельности создаются условия для существенного развития эмоционального отношения к действительности.

Основная особенность — нарастание роли сознания в эмоциональных переживаниях и рост моральных чувств.

Важный момент в воспитании эмоций и чувств у школьников — необходимость научить их управлять чувствами, подчинять их разуму и воле, научить сдерживать гнев, бурное неудовольствие, а иногда и бурное веселье. Это достигается только тренировкой, упражнением. Путем упражнений развивается и совершенствуется у ребенка чувство долга. Начинаются такие упражнения с малого: «Я должен сначала выучить урок, а потом идти гулять». Это уже зачатки воли и чувства долга.

Взрослые должны стремиться к тому, чтобы ребята обогащались эмоциональными переживаниями, которые имеют положительное жизненное значение. Упражнение чувств содействует формированию более совершенных отношений человека к окружающему миру, природе и человеческому обществу.

Упражнения № 1

Отметьте на шкале от 1 до 10 как часто вы играете с детьми, на ваш взгляд.

Шкала для мамы

1 _____ 5 _____ 10

Шкала для папы

1 _____ 5 _____ 10

Шкала для бабушки

1 _____ 5 _____ 10

Шкала для дедушки

1 _____ 5 _____ 10

Как вы считаете достаточно ли вашему ребенку игр для развития? Не занимаетесь ли вы только замечаниями, игнорируя игры с ребенком? Испытываете ли вы скуку, когда вынуждены играть с ребенком?

Упражнение № 2

Напишите календарный план мероприятий и игр с ребенком, для достаточного общения.

Дополнительный материал для чтения по теме.

Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре — важнейшему виду детской деятельности. В.А Сухомлинский подчеркивал, что «игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений понятий об окружающем мире. Игра — это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

В процессе игры развиваются духовные и физические силы ребенка: его внимание, память, воображение, дисциплинированность, легкость и т.д. Кроме того, игра — это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту способ усвоения общественного опыта.

Интересные игры создают бодрое, радостное настроение, делают жизнь детей полной, удовлетворяют их потребность к активной деятельности. Даже в хороших условиях, при полноценном питании ребенок будет плохо развиваться, станет вялым, если он лишен увлекательной игры. Задача взрослого — помочь ребенку организовать игру, сделать ее увлекательной.

Для того чтобы подготовить ребенка к будущему, чтобы его нестоящая жизнь была полной и счастливой — играйте со своими детьми!

Замечательно, если вы играете со своим ребенком, еще лучше, если вы умеете играть с ним. Не учите его, а «заражаете» творчеством, желанием решать всевозможные задачи и даже придумывать новые. Но чтобы «заразить» ребенка, надо прежде «заболеть» самому, увлечься играми.

Общие правила игр:

1. Игра должна приносить радость ребенку и взрослому. Каждый успех малыша — это обоюдное достижение, наблюдайте, как довольны бывают дети, когда им удается доставить удовольствие или рассмешить.

2. Заинтересовывайте ребенка, но не заставляете его играть. Игра должна продолжаться до тех пор, пока она всем приятна. Удерживайтесь от обидных замечаний «Ах ты глупый!» и т.п. Не получается — переключите его внимание на другое дело.

3. Если в семье не один ребенок, есть младшие дети, то оживите игру увлекательной сказкой или рассказом, игрушками, переодеванием и т.д. Придумывайте! Фантазируйте!

4. Чем больше у малыша развито какое-то качество — тем сильнее оно жаждет проявления. Сильному ребенку больше хочется побегать, побороться, поиграть в подвижные игры, слабый малыш этого не любит.

5. Больше хвалите за успехи!

6. Не сдерживайте двигательную активность ребенка, создавайте в игре непринужденную обстановку, чтобы можно было, и попрыгать от восторга, и сделать на «радостях» кувырок на коврике, и полететь под потолок на папиных руках.

7. Умейте в играх честно признавать свое поражение. Трудно придумать большую награду ребенку. Не бойтесь, что ваш авторитет при этом пострадает.

Цели предлагаемых игр:

1. Воспитывать в детях желание участвовать в игре.

2. Развивать способности, создавать образ при помощи мимики, жестов и т.д., импровизировать.

3. Побуждать к сотрудничеству.

4. Учится общаться с партнером по игре.

5. Расширять навыки, знания, умения.

6. Обогащать кругозор.

7. Прививать дружелюбие, гуманность, активность.

Игра « Холодно — горячо; Право — лево ».

Взрослый прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа « шаг направо, два шага вперед, три налево » ведет ребенка к цели, помогая ему словами « тепло », « горячо », « холодно ».

Игра « Летает — не летает »

Взрослый называет предметы. Если предмет летает — ребенок поднимает руки. Если не летает — руки у ребенка опущены.

Игра « Что слышно ? ».

Взрослый предлагает ребенку послушать и запомнить то, что происходит за дверью, за окном, на улице, затем просит рассказать, какие звуки он слышал. Можно предложить подсчитать услышанные звуки.

Игра « Кто первый ».

К спинке стула привязывают две ленточки. Одну оттягивают влево, другую вправо. Взрослый и ребенок по сигналу начинают закручивать ленты, стараясь это сделать быстрее и сесть на стул. Побеждает тот, кто быстрее закрутит ленточку и сядет на стул.

Игра « Буратино ».

Как известно у Буратино был длинный нос, который ему очень мешал. Проводя эту игру, каждый может попробовать себя в этой роли. Для этого нужна коробочка из-под спичек, которую все играющие передают, надевая на нос друг другу без помощи рук. В эту веселую игру с удовольствием поиграют и взрослые и дети.

Игра «Назови имя».

Нужно назвать по просьбе взрослого женские и мужские имена. Имена не должны повторяться, тот, кто повторил, выходит из игры. Побеждает в этой игре тот, кто больше назовет имен.

У этой игры может быть много вариантов. Можно передавать друг другу, какой-нибудь предмет, и каждый, у кого окажется предмет, называет имя.

Игра «Пожалуйста».

Задание: «Подними правую руку вверх, пожалуйста, левую тоже подними и присядь, пожалуйста. Похлопай в ладоши, пожалуйста, и т.д.»

Игра «Какого цвета не стало?».

Перед ребенком разложены цветные карандаши, его просят внимательно посмотреть на них и запомнить цвета. Затем ребенок закрывает глаза, взрослый убрав один из предметов, просит ребенка открыть глаза и сказать; карандаша какого цвета не стало.

Игра «Аленушка и Иванушка».

Играющие образуют круг, взявшись за руки. Выбираются Аленушка и Иванушка, им завязывают глаза. Они находятся внутри круга. Иванушка должен поймать Аленушку.

Чтобы это сделать, он может звать ее: «Аленушка». Аленушка обязательно должна откликаться: «Я здесь Иванушка».

Как только Иванушка поймал Аленушку, их место занимают другие и игра начинается сначала.

Игра «Черепашки».

Участники игры соревнуются кто быстрее доберется до флажка, «бег на четвереньках головой назад».

Игра «Перенеси раненого».

В полусогнутом положении на спине переносится мягкая игрушка (руки на поясе) добежать до «больницы».

Игра «Зеркало».

Взрослый стоя перед ребенком показывает различные упражнения. Ребенок должен повторить верно (т.е. взрослый поднимает правую руку, ребенок левую, т.к. изображение зеркальное).

Игра «Волшебный снеговик».

Взрослый и ребенок «лепят» снеговика, катают снежные комья, устанавливают их, прихлопывают, поправляют, при этом обговаривают свои действия вслух. Снеговик готов. Ребенок закрывает глаза и говорит волшебные слова: «1, 2, 3 снеговик оживи 4, 5 будем мы с тобой играть!». Ребенок открывает глаза, на месте где должен был стоять снеговик, оказывается взрослый. Они знакомятся (играют любые игры «заморожу, жмурки, рисуют»). Под конец игры снеговик говорит: «Жарко тут я засыпаю и тихонечко я таю, слепи меня завтра».

Игра «Крокодил».

Взрослый «крокодил» — вытягивает вперед руки одна над другой, изображая зубастую пасть, ребенок (с др. членами семьи) просовывают руки в «пасть». Крокодил с невозможным

видом отвлекает играющих, поет песни, притоптывает ногами, подпрыгивает и неожиданно смыкает руки — «пасть». Кто попался, становится крокодилом.

Игра «Кенгуру».

На пояс взрослого и ребенка завязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В нее сажают детеныша — любимую мягкую игрушку. Произносят слова: «1, 2, 3 скачи». «Кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя. Побеждают самые быстрые и заботливые кенгуру.

Игра «Змея».

Лежа на животе и вытянув руки вдоль туловища, ноги не разъединяются, играющие поднимают голову, приподнимаются на локтях и ровно дышат, извиваются — танцуют (веселятся, грустят и т.д.).

Детско-родительская игра «Мир наоборот».

Прыг-скок

Ой, смотрите, кто живет

В мире все наоборот?

Дети стали управлять,

Мам капризных утешать.

Если надоест нам чудо,

Скажем вместе:

«Прыг отсюда»!

Услышав заклинание «Прыг-скок», дети начинают ухаживать за родителями, командовать, воспитывать, наказывать. А родители слушаются или капризничают. После заклинания «Прыг отсюда» мир вновь становится прежним, реальным, привычным.

Принципы, на которых основан наш подбор игр, позволяют создать множество других подобных игр. Мы думаем, что, познакомившись с предлагаемыми нами играми и попробовать играть в них со своими малышами, мамы и папы придумывают новые варианты игр, способствующие развитию других сторон, других способностей.

Упражнение № 1

Заполните таблицу. Это поможет вам понять вашу тревогу и выделить для себя зоны угрозы для ребенка.

Места, где находится ребенок	Возможные угрозы или риски, которых вы опасаетесь
Дом	
Школа	
Двор, площадка	
Подъезд	
Компания	
Секция, кружок	
Подруга/друг	
Друзья, к которым вы ходите в гости	

Упражнение № 2

Напишите мероприятия и способы справиться с возможной угрозой или рисками напротив каждого пункта.

Например: Друзья, с которыми вы с семьей проводите время, живут в своем доме и дети часто бегают на озеро без присмотра взрослых. Необходимо договориться с детьми, чтобы без спроса они не бегали или провести обучение правил на воде и проверить усвоение правил.

Дополнительный материал для чтения по теме

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

«ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ИНТЕРНЕТЕ»

1. Нормы поведения и нравственные принципы одинаковы как в виртуальном, так и в реальном мире.
2. Незаконное копирование продуктов труда других людей (музыки, игр, программ и т.д.) считается плагиатом (умышленное присвоение авторства чужого произведения).
3. Не верьте всему, что вы видите или читаете в интернете. При наличии сомнений в правдивости какой-то информации следует обратиться за советом к взрослым.
4. Нельзя сообщать другим пользователям интернета свою личную информацию (адрес, номер телефона, номер школы, любимые места для игр и т.д.).
5. Если вы общаетесь в чатах, пользуетесь программами мгновенной передачи сообщений, играете в сетевые игры, занимаетесь в интернете чем-то, что требует указания

идентификационного имени пользователя, тогда выберите это имя вместе со взрослыми, чтобы убедиться, что оно не содержит никакой личной информации.

6. Интернет-друзья на самом деле могут быть не теми, за кого они себя выдают, поэтому вы не должны встречаться с интернет-друзьями лично.

7. Нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с нежелательным содержанием.

8. Научитесь доверять интуиции. Если что-нибудь в интернете будет вызывать у вас психологический дискомфорт, поделитесь своими впечатлениями с взрослыми.

Основные правила для школьников младших классов.

Вы должны это знать:

1. Всегда спрашивайте родителей о незнакомых вещах в интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.

2. Прежде чем начать дружить с кем-то в интернете, спросите у родителей как безопасно общаться.

3. Никогда не рассказывайте о себе незнакомым людям. Где вы живете, в какой школе учитесь, номер телефона должны знать только ваши друзья и семья.

4. Не отправляйте фотографии людям, которых вы не знаете. Не надо чтобы незнакомые люди видели ваши личные фотографии.

5. Не встречайтесь без родителей с людьми из интернета вживую. В интернете многие люди рассказывают о себе неправду.

6. Общаясь в интернете, будьте дружелюбны с другими. Не пишите грубых слов, читать грубости так же неприятно, как и слышать. Вы можете нечаянно обидеть человека.

7. Если вас кто-то расстроил или обидел, обязательно расскажите родителям.

Основные правила для школьников средних классов.

Вы должны это знать:

1. При регистрации на сайтах старайтесь не указывать личную информацию, т.к. она может быть доступна незнакомым людям. Также не рекомендуется размещать свою фотографию, давая тем самым представление о том, как вы выглядите посторонним людям.

2. Используйте веб-камеру только при общении с друзьями. Проследите, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть вас во время разговора, т.к. он может быть записан.

3. Нежелательные письма от незнакомых людей называются «спам». Если вы получили такое письмо, не отвечайте на него. В случае, если вы ответите на подобное письмо, отправитель будет знать, что вы пользуетесь своим электронным почтовым ящиком и будет продолжать посылать вам спам.

4. Если вам пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.

5. Если вам приходят письма с неприятным и оскорбляющим вас содержанием, если кто-то ведет себя в вашем отношении неподобающим образом — сообщите об этом.

6. Если вас кто-то расстроил или обидел — расскажите все взрослому.

Основные правила для школьников старших классов.

Вы должны это знать:

1. Нежелательно размещать персональную информацию в интернете.

2. Персональная информация — это номер вашего мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и личные фотографии.

3. Если вы публикуете фото или видео в интернете — каждый может посмотреть их.

4. Не отвечайте на спам (нежелательную электронную почту).

5. Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные вам люди. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы — в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.

6. Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист в IM (ICQ, MSN messenger и т.д.)

7. Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.

Рекомендованное чтение:

Кэмпбелл Р. Как справляться с гневом ребенка / Пер. с англ. — 3-е изд. — СПб.: Мирт, 1999

Из этой книги вы узнаете, как помочь своему ребенку справляться с жизненными конфликтами, выражать свой гнев приемлемыми способами; общаться с другими людьми подобающим образом; а главное — стать цельной личностью

© 1995 by Ross Campbell

© Русское издание: издательство «Мирт», 1997

СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА

Почему, сталкиваясь с критической ситуацией, мы проявляем гнев? Мы делаем это, чтобы «справиться с внутренними и внешними источниками боли, огорчения или угрозы» и поддержать «уровень внутренней боли на абсолютном минимуме».

Нельзя сказать, что способы выражения гнева у детей и взрослых целиком и полностью различны. Да, у взрослых они более разнообразны — это и физическая сила, и более широкий словарный запас. Но если вы, «прищурившись», посмотрите на разгневанного взрослого, то легко представите себе восьмилетнего ребенка. И эта картина удивительно правдоподобна, потому что часто гнев стирает различие между взрослыми и детьми.

Взрослые, выражая гнев, опираются на силу. Дети это делают с позиций зависимости и незрелости. Они более сообразительны в выборе всевозможных средств. Но этого недостаточно для достижения их целей.

Когда вы чувствуете себя рассерженным, то обычно, вы знаете, что обстоит не так и что вы хотели бы изменить. Когда сердится ребенок, то он не всегда отдает себе отчет, в чем же причина гнева. Поэтому вам надо задать себе вопрос: «Что беспокоит ребенка? Чего он хочет? Выполнимо ли это? Разумно ли это? Причинил ли кто-нибудь страдание или огорчение ребенку?».

Часто желание ребенка не является разумным и возможными. Он стремится быть старше, или обладать большей властью, или пользоваться большей свободой действий, или иметь больше денег. Его поведение может отражать гормональные изменения в организме. Может быть, с ним несправедливо обошлись посторонние люди, или он хочет пользоваться теми же преимуществами, что и некоторые из его друзей.

Если вы знаете, что стало причиной боли или огорчения, и если случайно этой причиной стали вы, то попытайтесь разобраться, в чем дело. Сделайте все возможное, чтобы исправить ситуацию. Расти — это уже само по себе достаточно трудно. И совсем ни к чему, чтобы люди, которых мы любим, препятствовали этому.

АТМОСФЕРА ЛЮБВИ

Ранее в этой главе мы говорили об атмосфере в доме и о влиянии, которое она оказывает на растущего ребенка. Известное стихотворение Дорис Лоу Ноулт очень хорошо выражает воздействие, которое семейная атмосфера оказывает на ребенка:

Дети учатся тому, что видят в своей жизни.

Если ребенок окружен критицизмом,

Он учится обвинять.

Если ребенок видит враждебность,

Он учится драться.

Если над ребенком насмеются,

Он учится быть робким.

Если ребенка постоянно стыдят,

Он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенок окружен терпимостью,

Он учится быть терпеливым.

Если ребенка поддерживают,

Он учится уверенности.

Если ребенка хвалят,

Он учится ценить других.

Если с ребенком обходятся справедливо,

Он учится справедливости.

Если ребенок чувствует себя в безопасности,

Он учится верить.

Если ребенка одобряют,

Он учится нравиться самому себе.

Если ребенка принимают и обращаются с ним дружелюбно, он учится находить любовь в этом мире.