

## Наказание ребенка

Вспомните свое детство, когда вас наказывали взрослые: ставили в угол, не отпускали гулять на улицу, оставляли дома, закрывали одного в комнате, лишали подарков или "награждали" ремнем, дергали за ушко...

Наказание обидно, унизительно и врезается в память... как единственный способ добиться послушания собственных детей.

### ***Почему взрослые так часто кричат на своих детей и шлепают их?***

В большинстве случаев это происходит тогда, когда родители теряют терпение, устают на работе, от проблем и неурядиц дома. Они могут отшлепать ребенка за то, что ему уже несколько раз повторили, что делать можно, а что нельзя, а ребенок этого не понял. Однако, даже легкий шлепок – не выход из ситуации. К любому применению силы у многих детей вырабатывается внутренний протест, чувство того, что его не любят. Шлепки, обида могут впитаться в память на всю жизнь.

***А многие ли знают, что, если бить маленького ребенка за «плохие» слова по рту, у того может затормозиться речевое развитие, если бить за определенные действия будет угнетаться двигательная активность и творческая деятельность.***

За торможением подобных процессов обычно следует и торможение умственного развития. У ребенка может сформироваться комплекс неполноценности. Ребенок может стать пассивным, замкнутым, тревожным. Возникает страх сделать что-то плохо, неправильно. Пытаясь избежать этих ужасных чувств и недовольства родителей, ребенок начинает лгать, и ложь становится для него чем-то выгодным и стабильным.

*В возрасте 1,5–3 лет* ребенку нужно начинать объяснять, что хорошо, а что плохо. При этом важно быть готовым к тому, что он не сразу все это воспримет. С малышом нужно разговаривать, расставляя все по полочкам.

Самое лучшее наказание для этого возраста - игнорирование, оставление его в одиночестве, манипуляция тоном (но не криком), лишение какого-нибудь удовольствия (однако нельзя лишать: фруктов, необходимых продуктов питания, полезных для здоровья прогулок на воздухе и т.д.). Необходимо помнить, что самый легкий и надежный способ избежать какого-либо наказания – перевести нескончаемый поток энергии ребенка в другое русло, проще говоря, отвлечь его! Например, предложить нарисовать что-либо (дерево, цветок, солнце и т.д.), или собрать конструктор, пазлы, поиграть с красивой игрушкой.

*В возрасте от 3 до 6 лет* ребенок уже отличает хорошее от плохого. Именно в этот период самым эффективным способом воспитания являются разговоры. В этом возрасте тоже можно использовать такие наказания, как лишения ребенка удовольствия и игнорирование, а также оставление в одиночестве. Особенно боязнь ребенка оставаться одному обостряется в старшем дошкольном возрасте.

### **Но ни в каком возрасте ребенка нельзя бить!**

С каждым малышом можно найти общий язык, а применение силы - самый легкий выход из положения, который, кстати, может иметь достаточно серьезные последствия. Распуская руки, срываясь и крича на ребенка, родители демонстрируют свою слабость, признает свою ограниченность и некомпетентность. В ребенке начинает развиваться негативизм - желание сделать все наоборот, лишь бы «насолить» родителю.

### ***Так почему же кричать-то на детей нельзя?***

Если постоянно кричать на детей, у них может выработаться определенная защитная реакция. Ребенок будет делать понимающие глаза и поддакивать, пропуская весь смысл сказанного мимо ушей; либо будет орать в ответ и делать только хуже. Повышать голос на ребенка следует только в самых исключительных случаях. Например, чтобы уберечь его от опасности: «Стой, опасно!» Необходимо помнить, что нельзя кричать постоянно, иначе вы вырастите, с одной стороны, невротика, а с другой, абсолютно неуправляемое существо. Ведь после того как ребенок привыкнет к вечным окрикам, на него нельзя будет подействовать ни ором, ни руганью, ни каким другим способом.

*Очень часто родители говорят: «Ребенок стал неуправляемым, не слушается, стал абсолютно другим, врет, кричит, делает то, что хочет. Разве они не всем пожертвовали, разве не помогали советами и не переживали, доводя себя до сердечного приступа? Что они сделали не так?»*

Ребенок вырос, и та отрицательная энергия, которая копилась в нем столько лет, пока он был маленьким, вырвалась наружу. Единственный совет родителям - встать на сторону ребенка, принять его позицию, навсегда положить конец войне.

## **Советы родителям**

### **Правило одного слова**

Конечно, никто не хотел бы доводить дело до наказаний, но что делать, чтобы ребенок слушался? Говорите меньше. Дети быстро привыкают к длинным нравоучениям и становятся к ним безразличны. Зашла в комнату к Лере. Вещи разбросаны. Коротко сказала ей: «Посмотри, что здесь не так?» Лера тут же среагировала. И никакой критики, никакого раздражения.

Чем без конца напоминать: "Ты снова не почистила зубы!" Вы можете просто сказать: "ЗУБЫ!"

### **Как только так сразу!**

"Если" и "почему" - с этих слов, обычно, начинаются угрозы: "Если ты сейчас же не уберешь игрушки, я вынесу их на помойку!" "Почему ты такой? "Почему ты никогда?.." Такие атаки только провоцируют ребенка на открытое неповиновение. "Как только" - очень эффективная фраза, прекрасно заменяющая "если". Можно сказать: "Как только игрушки будут убраны, мы сможем вместе пойти на прогулку". Или: "Ты сможешь пойти к другу, когда все уроки будут сделаны".

*Родительская власть - как она ужасна и как опасна. Мы можем управлять с ее помощью. Мы можем заставить детей плакать, мы можем заставить их соглашаться. Мы можем заставить их презирать нас и ненавидеть себя. Мы можем наказывать и бить их, используя свою власть. Мы можем выпотрошить их юные души, можем полностью перевернуть их, вознать в эмоциональный шок. Ах, какие замечательные вещи может сделать власть! Но никакая власть не может заставить ребенка творить и развиваться, более того, она по определению не может сделать ребенка счастливым и преуспевающим. И главное - она не может заставить детей любить нас.*

## ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Поступление в школу – очень ответственный момент, как для самого ребенка, так и для его родителей. Для того чтобы начало школьного обучения стало стартовой точкой нового этапа развития, ребенок должен быть готов к новым формам общения с взрослыми.

Неуспеваемость, школьные неврозы, повышенная тревожность – результат того, что учащийся не был готов к школе. В норме адаптация к школе проходит в течение 2-3 месяцев, иногда одна затягивается до года, двух, но часто явления дезадаптации сохраняются и надолго закрепляются.

Ребенок к школе должен быть зрелым не только в физиологическом и социальном отношении, но и достичь определенного уровня умственного и эмоционально-волевого развития. Учебная деятельность требует необходимого запаса знаний об окружающем мире, сформированности определенных понятий. Ребенок должен владеть мыслительными операциями, уметь обобщать и дифференцировать предметы и явления окружающего мира, уметь планировать свою деятельность и осуществлять самоконтроль. Важно положительное отношение к учению, способность к саморегуляции поведения и проявление волевых усилий для выполнения поставленных задач. Не менее важными являются навыки речевого общения, развитие мелкой (тонкой) моторики руки и зрительно-двигательной координации (развитость связки «глаз-рука» значима для успешности обучения письму, трудовым и двигательным навыкам).

Понимая важность подготовки детей к школе, даже на несколько месяцев до начала учебного года можно организовать целенаправленные развивающие занятия с детьми, которые помогут им на этом новом этапе жизни.

Многое могут сделать для ребенка в этом отношении родители – первые и самые важные его воспитатели.

**Психологическая готовность к школьному обучению** предполагает многокомпонентное образование.

У него должна быть сформирована социальная позиция школьника: он должен уметь взаимодействовать со сверстниками, выполнять требования учителя, контролировать свое поведение.

Важно, чтобы ребенок был здоровым, выносливым, иначе ему будет трудно выдерживать нагрузку в течение всего урока и всего учебного дня.

И, пожалуй, самое главное – у него должно быть хорошее умственное развитие, которое является основой для успешного овладения школьными знаниями, умениями и навыками.

**Что же способен, а что еще умеет делать ребенок в возрасте 5-6 лет:**

- способен воспринимать и удерживать в памяти инструкцию (задание);
- способен планировать свою деятельность и работать по плану (если его этому научить);
- может сосредоточенно, не отвлекаясь, работать 5-10 минут;
- способен оценивать результаты и вносить коррективы по ходу деятельности.

**Чтобы ваши усилия были эффективными, воспользуйтесь следующими советами:**

1. Занятия должны быть систематическими (не менее 2-3 раз в неделю), желательно проводить их в одно и то же время. Не допускайте, чтобы ребенок скучал во время занятий.
2. Продолжительность каждого занятия для детей 5-6 лет – 20-25 минут. Можно проводить 2 занятия с перерывом 10 минут.
3. Для занятий необходимо оборудовать рабочее место: подобрать по росту стол и стул, предусмотреть достаточное освещение.
4. Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ребенка определяется временем и практикой.
5. Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребенку задания, превышающие его интеллектуальные возможности.
6. Ребенок проговаривает все условия – что нужно сделать и как именно.

7. Лучше выбирать игровую форму занятий, так как дети дошкольного возраста плохо воспринимают строго регламентированные, повторяющиеся, монотонные занятия.

8. Чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.

***Успехов вам и больше веры в себя и в возможности своего ребенка!***

## Психологические особенности подросткового возраста

Быть подростком очень тяжело. Наполненный энергией, подросток проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него мире.

Родители должны понимать и внезапные перемены настроения подростка, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

*Попытаемся разобраться в особенностях психологии подростка.*

В настоящее время в условиях нашей страны подростковый период охватывает примерно возраст с 10 - 11 до 14 - 15 лет, совпадая в целом с обучением детей в средних классах школы.

*Подростковый кризис отличается от всех других кризисов (кризисами 1 года, 3 лет, 7 лет) большей продолжительностью. Психологические особенности подросткового возраста связаны с перестройкой в трех основных сферах: телесной, психологической и социальной. На телесном уровне происходят существенные гормональные изменения, на социальном уровне подросток занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым, на психологическом подростковый возраст характеризуется формированием самосознания, открытием «Я».*

Кризисы возрастного развития возникают на стыке двух возрастов, знаменуют собой завершение одного этапа развития и начало другого и характеризуются некоторыми общими чертами. В критические периоды дети становятся непослушными, капризными, раздражительными; часто вступают в конфликт с окружающими взрослыми, особенно родителями и учителями; у них возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, доходящее до упрямства и негативизма.

*Каждый кризис можно условно разделить на три периода: разрушения, когда старые модели поведения уже разрушены, а новые еще не созданы; подготовительного, когда потихонечку идет подготовка к новому; и созидания, когда можно ожидать появления первых новых позитивных моделей поведения. И главное, очень важно позволить разрушиться старому, потому что без этого вряд ли можно ожидать появления нового.*

Обычно наиболее трудно детям, однако и родители, и учителя вместе с ними переживают переходные периоды от одного возрастного этапа к другому. Возникающее к этому времени внутреннее противоречие между имеющимися у ребенка возможностями и новыми потребностями становится одной из основных движущих сил развития, так что к внутренним конфликтам на границах возрастов взрослым следует относиться спокойно. Они могут помочь ребенку в расширении его возможностей, в овладении средствами, необходимыми для удовлетворения новых потребностей: освоения новых сфер жизни. В переходные периоды родителям и учителям особенно нужны терпение, тактичность и знание возрастных особенностей. Жесткое давление на ребенка, переживающего кризис, не приносит ожидаемых результатов. Как вы полагаете, что больше всего стимулирует желание учиться: поощрение, успех, награда или насмешка, критика, наказание? В обычной жизни мы полагаемся на поощрение и наказание. А детские психологи доказали, что значительно эффективнее поощрение. А если не за что хвалить? Тогда необходимо вселить веру, уверенность, надо найти за что, и успех придет.

Когда школьника с первых дней учебы поругивают учителя, над ним посмеиваются сверстники, дома «пилят» родители, ребенок теряет веру в себя и ненавидит школу. Возможен и другой исход. Человек, которого много ругают, становится нечувствительным к критике. Это естественная защитная реакция. Если же она не срабатывает, то ребенок озлобляется, становится крайне возбудимым и на малейшее замечание дает бурную реакцию. Возникает невротическая форма реагирования, и если ее не устранить, вовремя не посоветоваться с невропатологом, психологом, то она зафиксирована и может стать чертой характера.

К психологу часто обращаются родители с просьбой помочь им во взаимоотношениях со своим повзрослевшим ребенком. Чаще всего можно услышать такие жалобы родителей: «Я его не узнаю», «Это не мой ребенок», «Пусть уходит из дома куда хочет», «Я ничего не могу с ним поделать. Не слушается меня. Хоть ты его убей», «Поздно возвращается домой. Иногда не ночует дома», «Стал употреблять спиртные напитки, курит»...

Хочется поподробнее остановиться на подростковом кризисе, который является пиком переходного периода от детства к взрослости.

Чувство взрослости, занимающее одно из самых существенных мест во внутренней позиции подростка, состоит в том, что подросток уже не хочет, чтобы его считали ребенком, он претендует на роль взрослого. Но реализовать эту потребность в серьезной деятельности школьник, как правило, не может. Отсюда стремление «к внешней взрослости», которая проявляется в изменении внешнего облика в соответствии с модой взрослых, в преувеличенном интересе к проблемам пола, курении, употреблении спиртных напитков. Идет отчуждение от взрослых (родителей, учителей) и усиление авторитета группы сверстников. Поэтому подростку очень важно отвечать тем нормам, которые приняты в их среде. Такое поведение имеет глубокий психологический смысл. Чтобы лучше понять и оценить себя, необходимо сравнить себя с подобными. Активные процессы самопознания вызывают огромный интерес подростков к своим сверстникам, авторитет которых на определенный период становится весьма сильным. В процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния. В группе можно сравнить себя с другими, оценить свои успехи и неудачи, занять должное положение, получить признание, уважение сверстников своими действиями, утвердиться в их глазах. Интересы подростков неустойчивы, как неустойчива их психика в целом. Можно выделить несколько источников формирования интересов: школа, учебные дисциплины, учителя, изостудии, музыкальные школы, различные кружки и спортивные секции. Найти сферу деятельности, в которой максимально раскрылись их способности, желают многие подростки. К сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются успешно. Потребность в новых ощущениях - желание увидеть, услышать, попробовать, прочувствовать что-то новое. Стремление к новизне особенно характерно для подростков.

Чтобы успешно пережить подростковый возраст, и родителям, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. И родители, и подростки должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Пройдете ли вы этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в семье – любовь или страх. Только тогда, когда к каждому человеку будут относиться как к индивидуальности и научатся ценить его, тогда, и только тогда, возможны реальные перемены. Хотелось, чтобы родители чувствовали, что именно они являются источниками знания и добра для своих детей.

Для того чтобы заложить основы будущих перемен в отношениях, можно предложить следующее:

**1. Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.**

**2. Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами, и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы должны тоже сказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики и осуждения.**

**3. Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.**

**4. Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас, но не давали советов, пока вы сами их не попросите об этом.**

**5. Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.**

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых, конструктивных форм поведения.

*Конец подросткового возраста – это начало взрослой жизни. Хочется, чтобы родители могли чутко и мудро руководить своими детьми-подростками и помогли им стать полноценными людьми, способными создать такой мир, в котором жизнь человека будет радостной, насыщенной и полноценной.*

## ПЯТЬ ПУТЕЙ К СЕРДЦУ РЕБЕНКА

**Проблема воспитания детей волнует многих**, потому что дела в этой области не всегда обстоят благополучно. Перед родителями часто встает вопрос, как найти подход к ребенку, подобрать ключик к его душе?

**Ключик очень простой – это любить ребенка.** Само собой разумеется, что большинство родителей любит своих детей. Однако не всем родителям удается естественным образом проявить сердечную привязанность к своим детям, главным образом потому, что они не знают, как это делать. В результате многие дети не чувствуют, что их искренне, безоговорочно любят и принимают такими, какие они есть. А любовь родителей необходима детям. **Ребенок – это цветок**, а питает его любовь родителей. Ребенок, не чувствующий родительской любви, напоминает слабенький росток или колючий кустарник в пустыне.

Даже если родители любят ребенка и проявляют каким-то образом свою любовь, ребенок может не чувствовать этой любви. Дело в том, что у детей разные характеры, и любовь они понимают по-разному.

Пять способов, которыми мы можем проявить свою любовь – это прикосновения, слова поощрения, подарки, время, помощь. Для каждого человека, в том числе и ребенка, один из этих способов является наибольшим выражением любви. Вот что говорит ребенок, для которого родной «язык любви» - время: «Мама и папа очень меня любят. Мы часто куда-нибудь ходим всей семьей, даже маленького брата берем. На прошлой неделе папа взял меня на рыбалку. Удиль рыбу не очень интересно, но я люблю ездить с папой».

**Прикосновения** – один из самых громких голосов любви. Иногда, вместо слов: «Я тебя люблю» - достаточно просто прикоснуться к человеку. Детям необходима ласка, причем ласка одинаково нужна и мальчикам и девочкам. Некоторые родители опасаются, что ласка сделает их мальчиков изнеженными женоподобными созданиями. Это заблуждения. Факты доказывают, что если ребенок уверен в любви окружающих, у него формируется здоровая самооценка и правильная сексуальная ориентация.

В зависимости от возраста и ситуации формы прикосновений могут быть разными. Можно ребенка поцеловать, обнять, поправить волосы, погладить по голове, дотронуться до плеча, похлопать по спине, прибавить несколько одобряющих слов. Все это поможет Вам выразить свою любовь к ребенку.

**Слова поощрения** – еще один способ выражения любви. Похвала, благодарность, ласковая поддержка, ободряющие слова выражают любовь и заботу. Они дадут ребенку уверенность в себе, помогут почувствовать в себе собственную значимость. Постарайтесь хвалить ребенка хотя бы 3 раза в день.

**Время** – следующий способ выразить свою любовь к ребенку. Проводить время вместе – значит отдать ребенку все внимание целиком. Если «родной язык любви» вашего ребенка время и, если Вы не уделяете ему достаточно времени и внимания, ваш ребенок решит, что Вы на самом деле не любите его.

Беседы, совместные чтения, прогулки, семейные обеды помогут ребенку чувствовать себя любимым и желанным. Если у Вас не один ребенок, необходимо найти время на каждого. Это нелегко, но возможно.

Когда Вы вместе старайтесь чаще смотреть в глаза ребенку. Добрый, заботливый взгляд поможет донести до сердца ребенка Вашу любовь.

Для некоторых детей единственный верный путь к их сердцу – **подарки**. Однако подарок становится символом любви именно тогда, когда ребенок видит, что родители действительно заботятся о нем. Поэтому говорить только на «языке подарков» нельзя, необходимо сочетать его с остальными способами.

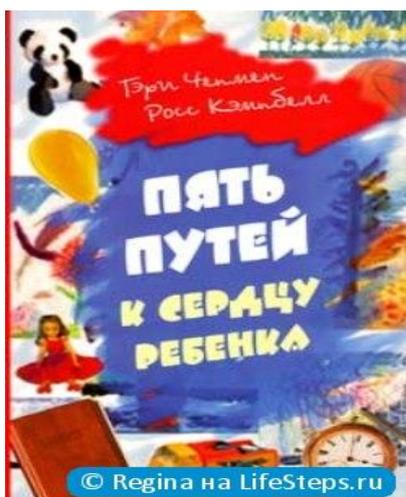
Если «язык любви» Вашего ребенка подарки – ребенок дорожит им, потому что видит в нем любовь. Когда он смотрит на подарок, он вспоминает, что его любят. Ему не так уж важно – дорогая это вещь или безделица. Главное – Вы подумали о нем.

Еще один способ выражения любви – **помощь**. Помогать детям – не значит полностью обслуживать их. Делайте за него только то, чего он сам делать еще не может. Если родителя помогают детям только тогда, когда они довольны их поведением, это – помощь, но она не говорит о любви. Глядя на таких родителей, дети понимают: человек помогает другому, только когда ему это выгодно. Помощь, выражающая любовь должна быть без каких-либо условий.

Когда ребенок просит Вас починить велосипед или куклу, ему не просто хочется, чтобы игрушка вновь была целой, ему нужна Ваша любовь. Задача родителей – услышать эти просьбы и ответить на них. Если мы помогаем ребенку и делаем это с радостью, стараемся от всей души, его душа наполняется любовью.

Если мы говорим на «языке любви», понятному ребенку, он чувствует нашу заботу, его сердце наполняется любовью. Он становится послушнее, реже капризничает. Он уважает родителей, их слово для него закон.

Если для доказательства любви использовать все пять способов, ребенок научится дарить свою любовь людям. Он должен уметь это. Только так он вырастет гармоничной личностью и сможет легко адаптироваться в обществе, он станет отзывчивым и заботливым, удовлетворяя свои собственные эмоциональные потребности и потребности окружающих. Чем больше способов выражения любви он знает, тем легче ему будет общаться с будущим супругом, детьми, друзьями, коллегами по работе.



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

1. **Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей**, проявляя внимание и терпение. При этом не ограничивайтесь дежурными вопросами: «Что получил?», «Как дела?», а расспрашивайте о чувствах, настроении, проявляйте эмоциональную поддержку.

2. **Не скупитесь на похвалу**, замечайте даже самые незначительные, на Ваш взгляд, достижения ребенка, его посильные успехи. При встрече с неудачами в учебе старайтесь разобраться вместе, найти выход, предвидеть последствия действий. Не запугивайте ребенка, страх не активизирует его деятельность.

3. **Развивайте любознательность**, поощряйте любопытство, удовлетворяйте его потребность в знаниях. Давайте ребенку как можно больше сведений и не забывайте, что до 7 лет усваивается около 90% основополагающей информации о мире и примерно столько же важнейших жизненных навыков. На всю оставшуюся жизнь приходится только 10%.

4. **Покупайте и дарите книги** и развивающие игры. Читайте вслух, предлагайте ребенку почитать Вам, обсуждайте прочитанное. Определяйте с ним программу чтения на неделю, месяц и помогайте осуществить, поощряйте ее выполнение.

5. **Не говорите плохо о школе**, не критикуйте учителей в присутствии ребенка, создавайте у него позитивное, положительное отношение к школе.

6. **Принимайте участие в делах класса и школы**. Ребенку будет приятно, если школа станет частью Вашей жизни. Ваш авторитет повысится.

7. **Активно слушайте своего ребенка**, так как выявлено, что рассказ самому себе вызывает психическую травму. Пусть он пересказывает прочитанное, увиденное, делится впечатлениями о прожитом.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

1. **Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу ребенка:**

- **Бытовые:** хорошее питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойная обстановка, уютное и удобное место для занятий;

- **Эмоциональные:** проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшим достижениям, высказывайте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи;

- **Культурные:** обеспечьте ребенка справочниками, словарями, пособиями, книгами о школьной программе.

2. **Слушайте своего ребенка:** пусть он пересказывает то, что надо заучить, запомнить.

3. **Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков, дополнительных занятий** для контроля и для оказания возможной помощи.

4. **Не сравнивайте своего ребенка и его успехи с другими**, лучше сравнивать его с самим собой – это более обнадеживает.

5. **Не оставляйте без внимания свободное время ребенка**, помогите сделать его полезным и содержательным, принимайте участие в его поведении.

6. Помните, что не только отметка должна быть в центре внимания родителей, а знания, даже если сегодня ими воспользоваться невозможно. Поэтому **думайте о будущем** и объясняйте детям, где и когда можно будет воспользоваться знаниями.

## ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ?

*В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».*

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит "двойку" в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: "Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался".

Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет - девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо "неблаговидный" поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и

завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе "достойной" школы, "перспективного" учителя. Озабоченность родителей передается и детям.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

### **Портрет тревожного ребенка.**

*В класс входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Это тревожный ребенок. Таких детей в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями "проблемных" детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладошке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.*

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

### **Критерии определения тревожности у ребенка:**

- Постоянное беспокойство.
- Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- Раздражительность.
- Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

### **Признаки тревожности:**

*Тревожный ребенок:*

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.

17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

*Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.*

*Высокая тревожность - 15-20 баллов.*

*Средняя - 7-14 баллов.*

*Низкая - 1-6 баллов.*

### **Как помочь тревожному ребенку?**

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное с взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

### **Рекомендации родителям Профилактика тревожности**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

