



# Снегири

СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ  
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ



**Чтобы ребенок  
не стал лишним**

## От авторов

Небольшой сборник, который Вы держите в своих руках, безусловно не претендует на то, чтобы считаться панацеей от массы проблем, с которыми так или иначе сталкивается практически каждая семья в своих повседневных заботах. Сотрудники реабилитационного центра для несовершеннолетних «Снегири» попытались представить вниманию родителей лишь несколько практических советов о том, что нужно делать для того, чтобы отношения между взрослыми и ребенком складывались максимально гармонично.

### Возрастная психология

Ребенок в своем развитии и становлении проходит несколько возрастных периодов. Каждый возраст, включает в себя набор компонентов, изменения которых и способствуют развитию.

К этим компонентам относятся:

- *социальная ситуация развития* – своеобразные специфические для каждого возраста, исключительно единственные и неповторимые отношения между ребенком и окружающей его действительностью;

- *ведущий тип деятельности* – деятельность, в наибольшей степени способствующая психическому и поведенческому развитию ребенка в данный период его жизни и ведущая развитие за собой (Д. Б. Эльконин);

- *новообразования личности* – психические и социальные изменения, которые впервые возникают на данном возрастном этапе и определяют ход дальнейшего психического развития.

Дошкольный возраст предзнаменует *кризис 3 лет*, возникающий при переходе от раннего детского возраста к дошкольному. Он характеризуется становлением новых черт сознания и личности ребенка, а также переходом к новому типу его взаимоотношений с окружающими. В это период ребенок может упрямиться, требовать чего-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он так решил. Проявлять своеволие. «Я сам» – малыш старается делать все самостоятельно, даже если этого и не умеет. Он демонстрирует негативизм, бунтует, протестует, делает все наперекор желаниям и просьбам родителей, а иногда даже и своим собственным. Ребенок проявляет деспотическую власть по отношению к близким людям, заставляя родителей

делать все, что он требует.

В это время происходит обесценивание в глазах ребенка всего того, что было для него привычно, интересно, дорого раньше. Он начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей, ломать любимые игрушки.

*Дошкольный возраст* – от 3 до 6 (7) лет. Именно в этот период происходит отделение ребенка от взрослого, превращение беспомощного младенца в относительно самостоятельную активную личность.

Его делят на:

- младший дошкольный возраст – 3-4 года;
- средний дошкольный возраст – 5-6 лет;
- старший дошкольный возраст – 6-7 лет.

Отделение ребенка от взрослого приводит к новым отношениям и к новой ситуации развития. Впервые ребенок выходит за пределы своего семейного круга и устанавливает взаимосвязь с более широким миром взрослых людей. Дошкольнику уже недостаточно внимания взрослого и совместной деятельности с ним. Благодаря речевому развитию значительно расширяются возможности общения с окружающими. Появляется познавательная форма общения. Ребенок начинает задавать взрослому многочисленные вопросы, поэтому детей этого возраста называют «почемучками».

Взрослый начинает выступать перед ребенком в новом качестве – источника знаний. Он теперь эрудит, способный разрешить сомнения и ответить на вопросы. Очень важным становится для ребенка оценка взрослого: любое замечание дети начинают воспринимать как личную обиду. Для старших дошкольников характерно стремление не просто к доброжелательному пониманию и уважению взрослого, но и к его взаимопониманию и сопереживанию.

Кроме взрослого в социальной ситуации ребенка в дошкольном возрасте все большую роль начинают играть сверстники. Общение и отношения с другими детьми становятся не менее значимыми для ребенка, чем его отношения с взрослыми.

Ведущей деятельностью дошкольника является *игра*. Но это неединственное из того, чем ему хочется заниматься. В этот период возникают различные формы продуктивной деятельности. Ребенок рисует, лепит, строит из кубиков, вырезает. Происходит

развитие творчества, музыкальных способностей. Ему важно понимать музыку, петь, танцевать.

В дошкольный период идет интенсивное познавательное развитие ребенка, формируются новообразования:

- возникновение первого цельного детского мировоззрения, формирование инициативности, целеустремленности, активности, предприимчивости, самостоятельности;

- возникновение первичных морально-этических понятий (что такое хорошо, и что такое плохо);

- появление стремления управлять собой и своими поступками, возникновение произвольного поведения;

- возникновение личного сознания (появление самооценки, понимание того, что он не все может, оценивание своих личных качеств: хороший, злой, добрый);

- формирование готовности к школе, которая проявляется в психологической зрелости, умственном, эмоциональном и социальном развитии ребенка:

- развивается умение контролировать свою двигательную активность, действовать точно по указаниям взрослого, подчиняться правилам;

- зарождается учебная мотивация (есть желание учиться, а не играть, желание идти в школу);

- изменяется интеллектуальная сфера (фокусируется концентрация внимания, понимание на слух, растет словарный запас, развивается речь и наглядно-образное мышление, появляется логическое запоминание);

- зарождается способность к сотрудничеству со сверстниками.

Дошкольный возраст заканчивает *кризис 7 лет*. Этот период связан с утратой детской непосредственности. Ребенок чувствует острую потребность быть «взрослым», вести себя соответствующим образом: одеваться, принимать самостоятельные решения. Он начинает понимать и осознавать свои переживания, возникает «логика чувств». Появляется способность к обобщению собственных переживаний (только теперь ребенок, полностью отдавая себе отчет, может сказать «это мне нравится, а это нет», не ориентируясь на предпочтения значимого взрослого). Главное психическое новообразование, к которому приводит кризис семи лет – способность и потребность в социальном функционировании. Ребенок стремится получить определен-

ную социальную позицию – позицию школьника.

Младший школьный возраст (от 7 до 10 (11) лет). Ведущей деятельностью становится учеба. В ней у младшего школьника формируются письмо, чтение, арифметические вычисления и т.п. В начальной школе происходит развитие и перестройка всех познавательных процессов. Формирование продуктивности и устойчивости, развитие произвольного внимания, восприятия, памяти, развитие мышления (переход от наглядно-образного мышления к словесно-логическому). Развитие саморегуляции поведения, воли. Овладение навыками домашнего труда. Расширяется сфера общения: на первый план выступает авторитетное мнение учителя. Формируются отношения в учебном коллективе. Появляется новый уровень самосознания – осознание себя не только по полу как сына (дочери), партнера по игре, но и как друга, ученика, одноклассника. У ребенка появляется осознание своего социального «Я», то есть себя в обществе. Ему важно, как он общается с окружающими, и как они общаются с ним.

Новообразованиями младшего школьного возраста являются:

- умственный план действий (способность выполнять действия в уме);
- развитие способности осознавать, что он делает, зачем и правильно ли делает;
- развитие умения управлять своим поведением, состоянием;
- развитие способности целенаправленного восприятия, осмысленного произвольного запоминания.

Подростковый (средний школьный) возраст – 4-8 классы (от 11 до 14 лет) у девочек, 5-9 классы (от 12 до 15 лет) у мальчиков.

У подростка меняется система ценностей: семья, школа, сверстники – обретают новые значения и смыслы.

Ведущая деятельность – общение со сверстниками, освоение новых норм поведения и отношений с людьми на основе необходимости получить признание, расположение и уважение сверстников к себе. Значимым является общение с противоположным полом, которое играет ведущую роль в контексте собственной деятельности подростка.

Деятельность включает в себя такие виды как учебная, общественная, трудовая, спортивная, творческая. При выполнении ее у подростка возникает осознанное стремление участвовать в общественно-необходимой работе, оно становится лич-

ностно значимым. Он учится строить общение в различных коллективах. По мнению В. А. Караковского, подростку особенно присущи потребность в достойном положении в коллективе сверстников и семье, стремление обзавестись верным другом, стремление избежать изоляции как в классе, так и в малом коллективе, стремление отмежеваться от всего детского, переоценка своих возможностей, отсутствие адаптации к неудачам.

Наряду с этим подросток характеризуется повышенной утомляемостью, ярко выраженной эмоциональностью, резкостью суждений (до грубости).

Особенностями подросткового возраста являются:

- бурная физиологическая перестройка организма, интенсивное половое созревание и развитие;
- всплески и неуправляемость эмоций и настроений;
- самоутверждение своей самостоятельности, борьба против мнения родителей, возникновение конфликтных отношений с взрослыми, протест против диктата взрослых;
- самостоятельный выбор референтной группы (вступление в молодежные субкультуры);
- склонность к риску, агрессивности как приемам самоутверждения;
- появление сексуальных влечений и интересов.

Личностные новообразования:

- появление «чувства взрослости»;
- формирование самосознания;
- формирование самоопределения и самоотношения.

*Ранняя юность* (старший школьный возраст) – 10-11 классы (от 15 (16) до 17 (18) лет).

Юношеский возраст – этап формирования самосознания и собственного мировоззрения, этап принятия ответственных решений. Подростки начинают строить жизненные планы и сознательно задумываться над выбором профессии.

Ведущей деятельностью данного периода является учебно-профессиональная.

Для данного периода характерно появление следующих особенностей:

- формирование представления о себе самом (происходит самооценивание своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств);

- возрастание волевой регуляция (появляется возможность самовоспитания);
- появление умения самостоятельно разбираться в сложных вопросах;
- появление стремления к самоутверждению, независимости, оригинальности;
- проявление пренебрежения к советам старших (критицизм, недоверие);
- недостаточное осознание последствий своих поступков;
- завершение полового созревания (формируется отношение к зарождающимся сексуальным желаниям; возникает первое чувство любви, дружбы).

Новообразованием данного возраста является формирующаяся способность строить жизненные планы и выбирать способы их реализации.

### **Развитие речи у малышей**

Когда нужно отправляться к логопеду? Специалисты говорят: «Чем раньше начать бороться с проблемой, тем лучше будет результат». Вопрос лишь в том, на какие особенности речи стоит обращать внимание?

В 4-5 лет можно объективно говорить о том, что произношение сложилось. Однако даже в возрасте до года можно обнаружить некоторые проблемы, нуждающиеся в коррекции. Именно ранняя помощь будет максимально результативной: нужно лишь найти логопеда, который специализируется на работе с малышами. Самим же родителям важно ориентироваться в особенностях этапов развития речи.

Речевая активность начинается уже в три месяца. В этом возрасте карапузы начинают издавать различные звуки, гулить. Если ребенок к 3-4 месяцам молчит, это может быть первым тревожным сигналом, на который стоит обратить внимание. В 8-10 месяцев малыш делает попытки скопировать речь взрослых, произносит первые слоги: «ма», «ба», «па» и др. Он уже понимает слова, адресованные ему, откликается на собственное имя.

Если родители замечают, что к концу двенадцати месяцев жизни кроха не реагирует на их речь, не пытается произносить первые слова – это повод обратиться к специалисту за консультацией. Тревожным симптомом является и своеобразное мычание

ребенка в момент, когда он пытается выразить свои желания.

К полутора годам начинает развиваться речь. В этом возрасте малышам пора употреблять простые слова: «мама», «папа», «дай», «ав-ав» и т.д. В год словарный запас пока невелик, он может насчитывать порядка 10 слов, но их употребление является осознанным. В это время его речь развивается очень активно, словарный запас может пополняться каждый день.

Уже к 2 годам ребенок должен не только хорошо понимать, о чем говорят взрослые, но и уметь выразить свои желания простыми предложениями. Если еще через полгода он явно воспринимает взрослых, но свои мысли выражает исключительно жестами, не формулирует простые фразы типа «хочу пить», следует обязательно посетить логопеда. В этом возрасте не важно, как ребенок произносит «трудные» звуки, значение имеет в основном характер его речевой активности. Даже деткам 3-4 лет, в речи которых родители не замечают особенностей, имеет смысл посетить кабинет специалиста.

В три года важно убедиться в том, что артикуляционный аппарат малыша хорошо развит. Ребенок должен уметь выполнять простые движения: по просьбе взрослых высовывать язык, доставать им до неба, вытягивать губы трубочкой, надувать щеки и т.д. В этом же возрасте необходимо проверить, может ли он воспроизвести простой ритм. Отсутствие этих навыков должно встревожить заботливых родителей. Логопед в таком случае не только проведет необходимую диагностику, но и поможет укрепить артикуляционный аппарат.

В 3-3,5 года ребенок не должен пропускать слоги в словах, переставлять их местами, «глотать» окончания. Правильного произношения всех звуков пока может и не быть, оно сформируется только к 5 годам.

Если ребенок пока не умеет говорить [ш], [щ], [р], [л], в три года это не повод бежать к логопеду. Шипящие и сонорные ([р], [л]) самые сложные, они могут появиться в речи маленького оратора последними. Понаблюдайте, как малыш произносит слова с этими звуками. Если пропускает их – на данном этапе это не страшно. А вот если вместо [л] произносит [в], [р] у него гортанное, на французский манер, лучше все-таки посетить специалиста. Любое искажение звуков нужно исправлять. Своевременная коррекция поможет сделать так, чтобы неправильное

произношение не закрепилось.

В 4,5-5 лет ребенку пора не только произносить все звуки как положено, но и уметь составлять связные предложения. Попросите малыша описать картинку или событие. Если он не придерживается последовательности, составляет несогласованные предложения (неправильно использует падеж, число), не пользуется в речи союзами – это отклонение от нормы. Понаблюдайте некоторое время, реагирует ли кроха на ваши исправления, и, если прогресса не будет, побеседуйте со специалистом.

Логопед помогает не только исправить неправильное произношение отдельных звуков. Любое отклонение в речи не стоит оставлять без внимания. В этом вопросе лучше перестраховаться, чем упустить что-то важное.

### **Ошибки семейного воспитания**

Вы никогда не задавались вопросом: «Как я воспитываю детей?». Каждый родитель в этот процесс привносит свой опыт, сохраняя семейные традиции, применяя как позитивные и адекватные воспитательные приемы, так, к сожалению, и допуская ошибки. Давайте поговорим о тех из них, что превалируют к обычной практике.

*Пустые угрозы.* Родители говорят: «Если ты будешь продолжать делать так-то и так-то, я...», и здесь вариантов множество: возьму ремень, ударю, накажу, лишу сладкого, не пушу на улицу, отберу игру и еще много чего разного. Но, как правило, все эти угрозы остаются на словах. С одной стороны, может и к лучшему, но с другой, дети перестают верить родителям. Если вы не собираетесь или не можете выполнить обещанное, так и не используйте это в качестве инструмента воздействия на поведение ребенка. Наоборот: поощрите его, отмечая положительные изменения в поведении.

*Непонимание особенностей личности ребенка, его характера.* Например, мама-холерик постоянно тормозит сына-флегматика: «Почему так медленно?», «Ты что не можешь быстрее?», «Ну что же ты всегда в стороне? Подойди к детям, познакомься». А ребенок просто не может выполнить материнских требований, т.к. такое поведение не присуще ему. Еще вариант: родители считают ребенка упрямым, а он просто пытается сохранить независимость.

*Игнорирование.* Очень часто после ссоры с ребенком родитель демонстративно игнорирует его просьбы, обращения, говоря: «Не хочу тебя видеть и слышать», «Иди в свою комнату», «Не ходи ко мне». Для детей такое поведение взрослых страшнее, чем физическое наказание. «Если со мной не разговаривают, не обращают внимания – значит, меня не любят». Очень важно разговаривать с ребенком о чувствах, которые вызвал тот или иной поступок, тогда появится понимание и доверие.

Непоследовательность в обращении с детьми. Переходы из одной крайности в другую (от тотального контроля до попустительства), бесконечные обещания и угрозы и их невыполнение, недоведение начатого дела до конца до добра не доведет. Сюда же относится и несогласованность между родителями: мать разрешает – отец это же запрещает; отец наказывает – бабушка тут же жалеет. Одна из самых важных составляющих успешного воспитания – стабильность. Причем она должна прослеживаться во всех сферах жизни ребенка. Часто бывает так: сегодня плохое настроение у родителей – они наказывают, завтра все меняется – и вот уже «все можно» (и сладкое, и не спать допоздна). Это ведет к формированию неустойчивой системы ценностей и нестабильному мировосприятию. Необходимо четко определить, как и за что наказывать и поощрять ребенка. Немаловажно, чтобы он четко осознавал последствия своих поступков.

Нечуткость. Холодность. Несвоевременный или недостаточный отклик на просьбы, потребности, эмоции ребенка – знак дурной. Бывает, что родители моментально реагируют на его неудачи, нарушения поведения, но «не замечают» успехов, не умеют вовремя похвалить, поддержать. Оставление один на один ребенка с проблемами авторитета взрослым в его глазах не добавят. Впоследствии он вряд ли обратится к близким людям за помощью, что приведет к разрушению доверительных отношений.

*Постоянное вознаграждение.* Чтобы заставить проявить интерес ребенка к чему-либо родители пытаются стимулировать его (карманные деньги, подарки, больше времени перед телевизором или за компьютером). В результате ребенок привыкает к такому подходу и прилагает ровно столько усилий, сколько нужно для того, чтобы получить обещанное вознаграждение. Как следствие неумение оценить собственные усилия и результаты работы.

Многочисленные запреты. Запрещая ребенку что либо, на вопрос «Почему нельзя?» отвечают «Потому, что я так сказал!». Родителям необходимо аргументировать запреты, а не отделяться пустыми фразами. Ребенку важно знать, к каким последствиям могут привести его действия. Это позволит ему задумываться о словах, поступках, научит правильно воспринимать отказы.

*Унижение.* Когда дети растут в атмосфере постоянных оскорблений в свой адрес, они теряют веру в себя и замыкаются.

*Усиленный контроль и излишняя помощь.* Если родители постоянно выполняют работу за детей, в конечном итоге те так и не научатся делать ошибки и исправлять их.

*Чрезмерные ожидания.* В ожиданиях в отношении детей родители часто руководствуемся собственной интуицией, поэтому заставляют делать то, что не только выходит за рамки способностей ребенка, но иногда и в принципе невозможно для выполнения. Следует ставить реальные цели, исходя из того, что доступно конкретному человеку.

К сожалению, ошибки неизбежны. Очень трудно воспитывать детей без всякой доли сомнений. Знание о предполагаемых неблагоприятных последствиях поможет вам избежать их и воспитать здорового и жизнерадостного ребенка.

### **У страха глаза велики**

Дети могут чего-то бояться (смерти (своей или близких), одиночества, боли, замкнутого или открытого пространства, животных, сказочных персонажей, транспорта, уколов, крови, темноты, глубины, высоты, воды, резких звуков). Встревоженные папы и мамы ищут любые способы для того, чтобы найти способ справиться с детскими страхами. Не всегда, правда, при этом действуя правильно. Если ребенок боится мрака, родители иногда намеренно оставляют его в темной комнате, выключают свет, всячески начинают стыдить и высмеивать. Следует отметить, что такие методы не только не дают желаемого эффекта, но, наоборот, закрепляют страх у ребенка, вызывают у него чувство тревоги, беспокойства, что негативно отражается на неокрепшей психике. Не исключено, что в дальнейшем такому ребенку потребуется медикаментозное лечение.

Страх – это такая же неотъемлемая эмоция как радость, восторг, обида и другие. Надо понимать, что многие из них при-

ходят и уходят с возрастом. Так боязни малышей от года до трех лет часто связаны со сказочными персонажами (Бабой Ягой, Серым Волком, Бабайкой). Чуть позже: от 3 до 5 к ним добавляются страх темноты, одиночества, выдуманных или увиденных по телевизору монстров.

Детские страхи носят реальный характер и выражаются иногда аффективно: крики, дрожание. Если боязнь чего-то сохраняется длительное время и достаточно тяжело переносится, это может стать поводом для обращения за помощью к специалисту.

Как это ни странно, но источником формирования детских страхов нередко становятся взрослые. «Не будешь спать – утащит Баба Яга!», «Не будешь слушаться – дядя заберет» и т.д. «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и, естественно, что у него возникает соответствующая реакция. Это неприятное чувство у ребенка может вызвать конкретная случившаяся с ним ситуация (укусила собака, застрял в лифте).

Еще одна причина фобии – детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Его ощущение может сформироваться из-за конфликтов в семье, когда родители выясняют отношения у него на глазах. Он чувствует вину за ссоры или боится оказаться их источником.

В качестве причин возникновения детских страхов могут выступать разговоры о смерти, несчастьях, неправильное семейное воспитание (авторитарность, гиперопека, игнорирование, аддикции), недостаток общения ребенка, нервно-психические перегрузки, жестокое обращение по отношению к нему.

*Как выявить страх у ребенка? Какие симптомы указывают на его наличие?*

1. В поведении ребенка прослеживается напряженность и беспокойство. Он демонстрирует ужас, оцепенение, заторможенность, вялость. Наблюдается плач без особых на то оснований. Бегство, дрожь.

2. Ребенок дает положительные ответы о наличии страха и избегает источника угрозы. Он пугается, вздрагивает, быстро утомляется. Не может уснуть, плохо спит.

3. Появляются соматические реакции (потливость, покраснение, диарея). Меняются физиологические реакции (сухость во рту, перехват дыхания, отсутствующий или бегающий взгляд).

### *Как помочь ребенку преодолеть страх?*

1. Уделяйте ребенку больше внимания. Чаще сажайте на колени, обнимайте, берите за руку, смотрите в глаза, когда разговариваете. Говорите, как вы его любите и всегда готовы защитить.

2. Говоря с ребенком о его страхах, не используйте, казалось бы, абсолютно безобидные ободряющие фразы вроде «не бойся», «это не страшно». Он их воспринимает иначе, чем вам бы хотелось. Чтобы успокоить и поддержать малыша лучше говорить: «Все чего-то бояться, даже мы», «Давай мы научимся преодолевать твой страх». Только так ребенок почувствует поддержку и понимание.

3. Нарисуйте или слепите из пластилина то, что вызывает страх (монстр, чудовище и т.п.). Потом вместе с ребенком его уничтожьте. Нарисованный объект боязни можно сжечь или порвать. Страшилку можно обыграть с помощью фантазии самого же ребенка. Скажете ему: раз это существо видится только ему, значит, оно только его, и он может делать с ним все, что захочет. Можно предложить сделать его маленьким, веселым и желтым. Теперь тут и бояться нечего!

4. Не заставляйте ребенка пересиливать свой страх. Если он боится собак, не стоит принуждать его гладить животное. Пусть сначала понаблюдает за ними издали, на безопасном расстоянии. Если боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, «чтобы привыкал».

5. Никогда не стыдите и не высмеивайте ребенка. Не наказывайте за проявленную «трусость».

6. Давайте логическое объяснение многим страшным вещам (например, пугающим теням на стене ночью, звукам с улицы, шуму грозы).

7. Помните: в преодолении сложившихся проблем всегда поможет игра.

При страхах перед темнотой или водой можно использовать игры, в которых постепенно происходит привыкание к измененным условиям окружающей среды. В первом случае начинайте игру в освещенной комнате, во втором на суше.

*«Угадай, какой предмет»*: сначала взрослый просит в мешочке на ощупь найти названный предмет (глаза не завязываются, просто нужно сделать это не глядя). Затем ему завязывают глаза, и он, взяв в руки какую-нибудь игрушку или вещь, определяет на ощупь, что у него в руках. Потом он предлагает то же

самое сделать ребенку. Не пренебрегайте похвалой всякий раз, получив согласие на совместную игру.

«Выполнение команд»: сначала взрослый с завязанными глазами выполняет команды ребенка: шаг влево, шаг вправо, присесть, прыгнуть вперед, затем ребенку предлагается повторить.

Только после того, как ребенок начнет уверенно и спокойно играть в игры с завязанными глазами, можно предлагать перенести их в темную комнату. Для этой цели подойдут «Ищем приз», «Спрячь игрушку» и т.п.

Игры с водой проводятся по тому же принципу. Сначала берем таз с водой, куда взрослый начинает пускать кораблики или любые игрушки и привлекает к этому ребенка. Затем ванна наполняется по щиколотку, куда также опускаются игрушки. Постепенно увеличивается уровень воды: по колено, по пояс, полная ванна. По тому же принципу можно приучать ребенка входить в речку, начина с игр с песком на берегу.

### **Половая идентификация**

Личностная идентичность является сущностью любого человека, в ее основе лежит ощущение себя мужчиной и женщиной. Половая принадлежность накладывает отпечаток на мысли, чувства, поступки. Человек становится мужчиной или женщиной постепенно, но половое становление как биологический и социальный процесс начинается с рождения. Едва узнав пол своего малыша, родители взаимодействуют с ним в рамках очерченных границ. Само половое, как таковое, воспитание начинается с родителей. Имеет значение не только то, что они говорят детям, но и их собственное поведение, эмоциональное отношение.

Задолго до того, как в лексиконе малыша появляется слово «Я», он знает: мальчик он или девочка. Но первые годы жизни идентификация носит неустойчивый характер. Ребенок может быть уверен, что для смены реалий достаточно надеть одежду противоположного пола. Лишь позже, лет в пять, дети усваивают, что принадлежность к определенному полу является необратимой.

В подростковый период проблема половой идентичности вновь становится актуальной. Важную роль приобретают нормы поведения, присущие мужчинам или женщинам. Отклонения в освоении половых ролей могут нарушать социальную адаптацию, что является причиной невротического расстройства и

нарушений в поведении.

Половая идентификация – длительный процесс, он обусловлен культурной средой, в которой находится ребенок, его воспитанием и окружением, теми ориентирами, которые взрослые ставят перед ним. Чтобы служить образцом отведенной природой роли, родители сами должны соответствовать принятым в обществе понятиям мужественности или женственности.

Ребенок может спрашивать родителей о телесном различии полов, происхождении детей и т.д. Многие из них обсуждают эти вопросы между собой. Такое естественное любопытство должно правильно удовлетворяться взрослыми. Полезно заранее сформулировать ответы, чтобы избежать неловких ситуаций впоследствии.

Примеры вопросов по возрастам:

- ребенок до 2-3 лет интересуется собственным телом, в том числе половыми органами, выясняя признаки отличия девочек и мальчиков, женщин и мужчин;

- у детей 3-4 лет возникают вопросы о том, откуда дети берутся, где они раньше были, почему бывают такие огромные животы у женщин;

- детям 5-6 лет важно знать, как дети попадают к матери в живот, каким образом выходят оттуда? Как они там растут;

- младшего школьника в 6-8 лет волнует, какова роль папы в его появлении в семье? Почему детки похожи на своих родителей или братьев/сестер? Могут ли у детей рождаться дети?

Несколько правильных разъяснений на самые распространенные детские «почему», которые появятся в свое время:

- на вопрос сына «Почему я мальчик, а сестра – девочка?» можете ответить, что он родился точно таким, как папа, а сестренка – как мама;

- адекватный ответ на вопрос «Откуда берутся дети?» – «Они появляются и живут у мамы в животе»;

- «Как я выросла?» – «Ты выросла из крошечного зернышка, которое было у мамы в животе»;

- «Как рождаются дети?» – «Детки рождаются из специального отверстия, становящегося большим при рождении ребенка»;

- «В чем роль папы в рождении ребенка?» – «Семя из полового органа папы попадает в особенное, специальное место у мамы в животе».

Половая идентификация ребенка – очень важный момент. Нередко родители демонстрируют ошибочную тактику в отношении половых качеств детей. Например, вредом для развития половой идентификации является поощрение отцом мальчишеского поведения в дочери. Лучше если он, начиная с дошкольного возраста, демонстрирует к дочери уважение как к маленькой женщине, делает ей комплименты по поводу нового платья или приготовленного блюда.

Правильно ориентировать девочку – значит одевать и воспитывать ее в соответствии с полом, развивать интерес к женским занятиям и играм, приучать к домашнему труду, прививать женские навыки, поощрять отзывчивость и заботливость будущей мамы, развивать мягкость, справедливость, восприимчивость к прекрасному, искренность. В семье девочку легко научить работе по дому: помочь накрыть стол к приходу гостей, помыть посуду, испечь пироги. Она с удовольствием приобщается к шитью, вышиванию, учится вязать. Очень важно, чтобы отец, старший брат подчеркивали в девочке ее женское начало, были к ней по-особому внимательны.

В воспитании мальчиков свои нюансы. Чтобы сформировать в будущем мужчине чувство ответственности и самостоятельности, необходимо развивать их у него, давать возможность (тактично направляя) принимать решения самому. Здесь вредны как полное подавление воли, так и излишняя нежность матери: заласкивание, ведь тогда мальчик рискует вырасти безвольным, пассивным, зависимым.

Целесообразно использовать или создавать такие ситуации, в которых мальчик мог бы проявить себя как представитель сильного пола, приучался бы брать на себя большую нагрузку, ответственность. Следует приучать мальчиков уступать место женщинам в транспорте, помогать маме нести сумку с продуктами. Необходимо уделять особое внимание и физической подготовке. Если зависимого от матери мальчика не увлечь каким-то мужским делом или видом спорта, он не сможет в дальнейшем стать авторитетным человеком в мужском коллективе.

У сыновей властных матерей в сознании закрепляется образ отца как мужчины, играющего подчиненную, пассивную роль. В дальнейшем это скажется на формировании мужских черт характера, линии поведения. В личном становлении мальчиков, в усво-

ении ими мужской роли отцу принадлежит особое место. Те из них, что были лишены достаточного общения с ним, став взрослыми, как правило, испытывают затруднения в исполнении отцовских обязанностей. Воспитываясь без мужчины в доме, они могут усвоить женский тип поведения, а за норму мужского принимать грубость, агрессивность, жестокость. У таких детей труднее развить способность к сочувствию, сопереживанию, они не умеют владеть собой, управлять своим поведением.

В детстве сын старается во всем подражать отцу. Он может подсознательно принять и повторить его образ, его отношение к быту, к жене и ребенку. Если папа мастер на все руки, то повзрослевший сын почти наверняка переймет это. Если тот не демонстрирует ребенку истинно мужского поведения, не приспособлен к бытовой жизни, у него все валится из рук, ему все равно течет ли кран в ванной, покосилась ли картина в детской спальне, то велика вероятность, что и у сына с руки будут «не из того места».

Если отец проявляет заботу о матери («Ты тепло одета?»), говорит ей нежные и ласковые слова («Наша мамуля просто красавица...»), показывает, что ему хорошо со своей семьей, то и мальчик будет внимательным, заботливым по отношению к своей жене. Если отец не заботится о супруге, а лишь кричит на нее, велика вероятность, что и у его снохи жизнь окажется не из легких.

Если отец проводит время с сыном, катается с ним на велосипеде, гуляет, то и сын сформирует свою отцовскую роль в отношении своих детей. Если отец не участвует в жизни сына, то, повзрослев, тот в своей будущей семье может повторить такое же поведение и стать равнодушным отцом.

Уже в подростковом возрасте, когда ребенок начнет отдаляться от семьи и входить в социум, ему остро понадобятся образцы мужского поведения. Входя в подростковую группу, он представит тот образ мужчины, который он получил от своего отца. В зависимости от норм будут получены ответы на вопросы: какие мужчины ценятся в кругу сверстников? что такое настоящий мужчина с позиции подростков?

Ребенок, не имеющий перед собой образца мужского поведения, взятого из семьи, оказывается в подростковом возрасте в сложной ситуации. Задумайтесь о этом...

## **Готов ли ваш ребенок к школе**

Поступление в школу – это тот особый волнительный момент, которого ждут и взрослые, и дети. Первые с некоторым опасением, вторые с любопытством и интересом. «Я уже взрослый, я буду учиться в школе», – говорят вчерашние детсадовцы. Родители же чаще настроены более тревожно: «Понравится ли в школе моему ребенку?», «Справится ли он с учебной программой?» и т.п.

Лето пролетит в мгновение ока, и вот он – тот самый главный день. Собран портфель, отглажена подготовленная заранее форма, готов букет для первой учительницы: практически обретен новый статус – ученика, первоклассника. Для родителей тоже многое меняется, но основное пока впереди, в будущем, а сейчас идет подготовка к школе. Кто-то из детей проходит ее в детском саду, кто-то в центрах развития, другие готовятся дома – тут каждый выбирает сам более удачный вариант.

На этом этапе важно учитывать не только интеллектуальное развитие. Многие родители уже с 3-х лет учат ребенка читать, складывать двузначные цифры и т.п. Они стараются вместить огромный пласт знаний, которые, по сути, еще не нужны или, по крайней мере, не обязательны в данном возрасте. Рассуждения заботливых пап и мам сводятся к тому, что: «Зато в школе уже все будет знать», «В классе будет лучше остальных» и т.п. И это ошибка, так как совершенно забывается то, что именно школа дает знания счета, письма, сложения, вычитания. Гораздо важнее, чтобы ребенок был готов к изменениям психологически, обладал набором социальных навыков и умений, которые помогут в дальнейшем осваивать учебную программу, взаимодействовать с учителями и одноклассниками.

Родителям будущих первоклассников советуется пройти тест И. В. Хромовой, позволяющий увидеть степень социально-психологической готовности ребенка к школе. В некоторой степени это оценки не только ему, но и всей семье, помогающие оценить степень участия взрослых в развитии дошкольника. Дополнительный немаловажный момент в том, что, ответив на вопросы, легче будет понять, чего не хватает ребенку, на что нужно обратить больше внимания.

Подумав или лучше понаблюдав за умениями своего ребенка, против каждого пункта теста нужно поставить оценку по

пятибалльной системе.

1. Реагирует на обращения знакомого или взрослого с первого раза (словом или действием).

2. Понимает обращения к группе детей, в которой он находится, как обращение к себе.

3. Может всегда что-то ответить, когда его спрашивают.

4. Задает вопросы.

5. Задав вопрос, слушает ответ.

6. На вопрос «А ты как думаешь?» не отвечает «Не знаю».

7. Рассказывает близким о событиях своей жизни.

8. С удовольствием отвечает на предложение сходить куда-нибудь (в театр, на выставку, в зоопарк).

9. Внимательно по несколько раз рассматривает картинки в новой книге.

10. Любит смотреть по ТВ не только мультики и фильмы, но и познавательные передачи.

11. Есть по крайней мере одно занятие (кроме ТВ), которым сам, один, занимается подолгу.

12. Встретив в книге или услышав незнакомое слово, спрашивает его значение.

13. Не робеет, будучи с мамой, когда к нему обращается незнакомый взрослый, не прячется за маму.

14. Сам обращается к знакомым взрослым, не просит: «Мама, скажи».

Если на все вопросы вы поставили оценку «пять» (или, в крайнем случае, «четыре»), то можно говорить, что уровень социально-психологической готовности ребенка к школе достаточно высокий. Если же оценки были ниже, задумайтесь, достаточно ли вы уделяете времени ребенку, чем еще вы можете ему помочь.

### **Помочь поверить в себя**

Любой родитель мечтает видеть своего ребенка здоровым, счастливым, успешным, а потому прилагает усилия для того, чтобы воспитать в нем нужные качества, сформировать правильное поведение, подготовить к взрослой жизни. В обычных фразах повседневно мы даем ребенку важные установки, не всегда обращая на это внимание. Часто от них зависит то, каким он вырастет. Как будут складываться его взаимоотношения с окружающими, чего он сможет добиться, став взрослым. Будет ли он

человеком интересующимся, способным ставить цели и достигать их или же слабым, безвольным, нецелеустремленным.

Необдуманные высказывания взрослых могут заложить в детское подсознание программу, которая помешает вырасти полноценной личностью, ведь они носят как позитивный, так и негативный характер. Зачастую родители, сами того не подозревая, дают ребенку неверную установку. Иногда достаточно одной фразы, чтобы в будущем получить целый клубок проблем, который осложнит жизнь уже взрослому человеку. Вот некоторые из таких:

1. «Из тебя все равно нечего хорошего не получится» или «Ты такой же, как твой отец, он ничего не добился, и ты не сможешь». Таким образом в сознании ребенка с детства закрепляется то, что все его старания все равно не приведут к успеху. Поэтому стоит ли прилагать усилия?!

2. «У тебя ничего не получится». Как часто родители говорят это, пресекая любую инициативу ребенка? Как следствие, он вырастает уверенным в том, что самостоятельно не сможет справиться ни с одной задачей. Со стороны он смотрится забитым и инфантильным человеком, на которого нельзя положиться. Как альтернатива выбор позиции протеста: «Я ничего не умею, тогда делайте все сами. Я плохой». В итоге неприятие родителей, отчуждение, комплексы, проблемы с социализацией.

3. «Кому ты такой нужен?» Такой негативный посыл со временем воспринимается как должное. Слыша подобное раз за разом, ребенок утверждает в собственной «никчемности». Позже проявится неуверенность в себе, неумение доводить начатое до конца и сложности в общении.

4. «Не делай, все равно без меня у тебя ничего не получится, или ты сделаешь ерунду». Подрастая, ребенок будет откладывать начало своих действий, заранее испытывая уверенность в том, что сделает неправильно.

5. «Почему другие могут, а ты нет?» или «Посмотри на Сашу, у него всегда все выходит, а у тебя нет». У ребенка формируется чувство неудовлетворенности собой, он становится зависимым от мнения окружающих, нервным и завистливым к успехам других.

Если родители не смогли осознать индивидуальность своего ребенка, подвергали его поступки постоянной критике, то он

никогда не сможет воспользоваться своим умом, проявить творческие и физические способности. Миссия родителей – помочь ему добиться желаемого и стать счастливым. Счастливый ребенок – это тот, который знает, что его любят независимо от совершенного поступка, чувствует свою защищенность, ощущает свою уникальность.

<b>Тип позиции</b>	<b>Характерные словесные выражения</b>	<b>Способ поведения с ребенком</b>	<b>Влияние на Развитие ребенка</b>
Принятие и любовь	«Люблю ребенка, несмотря ни на что»	Нежность, заботы с ребенком	Чувство безопасности, нормальное развитие личности
Явное отвержение	«Ненавижу этого ребенка, не буду о нем тревожиться»	Невнимательность, жестокость, избегание контактов	Агрессивность, склонность к совершению преступлений, эмоциональная неразвитость
Излишняя требовательность	«Не хочу ребенка такого, какой он есть»	Критика, отсутствие похвалы, придирчивость	Фрустрация, неуверенность в себе
Чрезмерная опека	«Все сделаю для ребенка, посвящу ему себя целиком»	Чрезмерные поправки или ограничение свободы	Инфантилизм, особенно в социальных отношениях, неспособность к самостоятельности

Родители должны любить ребенка таким, какой он есть. Только в этом случае из него вырастет уверенный человек, который всегда сможет применить свои умственные и физические способности, не растеряется в трудной ситуации. Положительные родительские установки, позволяют ребенку чувствовать себя нужным, обеспечивают психологический комфорт.

1. «Я тебя принимаю». Этим родители подчеркивают, что доверяют ребенку, учитывают его мнение, настроение, дают право выбора, признают его индивидуальность.

2. «Ты интересен». Такая установка позволяет ребенку развивать свои умения и таланты, стимулирует его на познание окру-

жающего, дает возможность для расширения круга общения.

3. «Я тебя люблю. Я тебя поддержу. Если тебе будет нужна моя помощь – я всегда рядом». Получая родительскую любовь и поддержку, ребенок будет отражать ее окружающим, находясь в гармонии с собой и окружающими.

Воспитывая ребенка, родителям необходимо относиться к нему как к равноправному партнеру, который просто пока обладает меньшим жизненным опытом. Уважать его право на собственное мнение. Не следует давить на него, помогая тем самым самостоятельно принимать решения. Важно, чтобы родители уважали его как личность и следили за своими словами и действиями во время общения.

О. Коннер создал классификацию родительских установок. В этой системе отражены характерные особенности поведения родителей и влияние их позиции на развитие ребенка. (см. таблицу).

Иногда взрослый даже не осознает, что своим поведением или словами дает ребенку целеполагание. Важна направленность слов и действий и полное понимание взрослым того, к каким последствиям может привести его влияние. Раз возникнув, установка не исчезает и в любой момент жизни ребенка воздействует на его поведение и чувства, потому пусть она всегда будет положительной, помогая не только сохранить себя, но и оставаться счастливым и уверенным.

### **Цените время детства**

Став взрослыми, мы, в большинстве случаев, с теплотой вспоминаем свое детство. У каждого из нас остаются в памяти моменты, согревающие душу, и, как правило, все они связаны с семьей. Кто-то вспоминает, как молодой сильный отец учил плавать или брал с собой на рыбалку, как играли в настольные игры или гоняли шайбу во дворе; перед другими мысленно встает образ зимнего вечера, когда за большим столом все от мала до велика заняты лепкой пельменей впрок.

Современные родители в силу своей занятости тратят катастрофически мало времени на ребенка. Многие считают, раз он одет, обут, накормлен, и у него есть все или даже больше чем у других, то этого вполне достаточно. К сожалению, это совсем не так. Забота о детях заключается не только в том, чтобы они хорошо выглядели, удобно себя чувствовали и были здоровы.

Счастливым ребенком не тот, у которого много игрушек, одежды и разных гаджетов. Залог его качественного развития – совместное времяпровождение с родителями: беззаботное и непринужденное. Если родители уделяют своим отпрыскам внимание с самой ранней жизненной поры, это оказывает большое влияние на их дальнейшую жизнь, развитие ценностей и приоритетов.

Время, проведенное с детьми, может быть достаточно разнообразным и увлекательным. В зависимости от предпочтений, погодных условий и настроения варианты досуга варьируются от спокойных и вдумчивых до активных и шумных. Основное условие лишь в искреннем желании подарить радость и провести весело время, не оглядываясь на другие заботы.

Так что же можно предложить для того, чтобы и интересно, и познавательно, и со смыслом, и чтоб в памяти осталось? Выбирайте:

- испечь печенье или торт вместе, а то и сделать вкусный молочный коктейль;

- создать семейную книгу, используя для этого фотографии, рисунки, рассказы и забавные случаи;

- вместе почитать. Лучше вслух, а потом поговорить об этом;

- посадить растение вдвоем;

- отправиться с ребенком в зоопарк, кинотеатр, музей, съездить на экскурсию, сходить в детское кафе;

- выбраться в лес, устроить пикник;

- совершить велосипедную прогулку. Не нравится? Берите самокаты, ролики, коньки, лыжи;

- заняться ручным трудом. Сделать аппликацию или поделку своими руками. Нарисовать картину;

- посвятить время спортивным играм. Футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол – тут уж выбирайте по вкусу. Можно сходить на спортивную площадку, сделать вместе зарядку под веселую музыку, просто потанцевать;

- соорудить домик из коробок и одеял, устроить шуточный бой подушками.

- затеять совместный шопинг, отдельно уделив время книжному магазину;

- сходить в бассейн;

- поиграть в настольные игры, собрать пазл, разгадать головоломку, порисовать, полепить из пластилина или теста;

- пойти в гости к друзьям семьи, у которых тоже есть дети; навестить бабушку с дедушкой, подготовить им подарки собственными руками;

- помечтать, поговорить по душам.

Проведенное время родителей с детьми – это основа крепкой, дружной, счастливой семьи. Совместное времяпровождение не только сближает, но и значительно влияет на общее развитие ребенка, гармоничное становление его личности и характера. Именно эти занятия – основа зарождения теплых доверительных отношений, позитивных эмоций и приятных воспоминаний.

### **Что такое дисциплина**

Наверняка, каждый знаком с понятием «дисциплина». Для кого-то это слово носит отрицательный характер и ассоциируется с чем-то холодным, враждебным; кто-то думает, что дисциплина – это крайне полезная штука, которая заключается не только в том, чтобы чувствовать себя виноватым или наказанным, но и в том, чтобы построить отношения, следующие какому-то определенному порядку.

Так что же такое дисциплина, из чего она состоит, и как ее формировать?

Дисциплина – это некий набор правил, которых придерживается человек на протяжении всей своей жизни. Они, безусловно, должны соответствовать условиям проживания и устоям общества, в котором человек находится.

В психологии дисциплина связана как с внешними проявлениями (исполнение требований родителей, например, или учителей), так и с внутренними установками (личные требования к себе). Последние всегда более устойчивы и закладываются в процессе воспитания с самого раннего детства.

Как же сформировать в своем ребенке те внутренние установки, которые окажутся полезными ему в будущем? Доказано многочисленными исследованиями, что подкрепление желаемого поведения намного эффективнее, чем наказание. Ребенок понимает, что это предлагаемая ему модель поведения полезная, одобряемая, и в дальнейшем такое поведение становится частью его личности.

Вообще, поощрение и наказание – два основных рычага дисциплины, главные помощники в ее становлении. В ситуации

поощрения, равно как и в противоположном случае, главное – умеренность. Не все поступки ребенка должны поощряться, но и чрезмерная строгость и обилие карательных мер не сыграют положительной роли в процессе воспитания.

Еще один столп формирования дисциплины – личный пример. Ребенок берет определенный образец со своих родителей. Если папа не поднимается с дивана, чтобы сделать, например, генеральную уборку в доме, то и от ребенка не следует ждать трудового порыва. У него есть наглядный образ для подражания. И наоборот, если родитель способен к волевому усилию, верен своим внутренним установкам и правилам, то с формированием внутренней дисциплины у ребенка не возникнет никаких проблем. Так что любые изменения в поведении ребенка начинаются с его родителей.

*Похвала и порицание.* Каждый родитель хоть раз в жизни хвалил либо ругал своего ребенка. Но все ли задавались вопросом, как делать это правильно? Ведь похвала и порицание – это лучшие способы закрепить тот или иной поведенческий шаблон.

Почему же, как правило, закрепляются негативные формы? Давайте разберемся. Как зачастую родители порицают детей? Собирается почти вся семья и долго разбирает «недостойное» поведение. Возможно, кто-то плачет, кто-то звонит родственникам. Ребенок счастлив: весь мир крутится вокруг него, хоть и ругают, но на нем сосредоточено внимание. А как хвалят? «О, ты молодец». И все! Никто спустя неделю не будет вспоминать, как здорово младший член семьи помыл посуду или какие принес отличные отметки из школы. Как следствие маленькому человеку запоминается тот факт, что «хорошими делами прославиться нельзя», и закрепляется поведенческий трафарет, который меньше всего хотелось бы видеть.

Так как же правильно хвалить детей? Для начала запомните: «молодец» – это не похвала. Она должна быть максимально конкретной, раскрывающей поступок ребенка и его качества. Например, «ты сегодня так замечательно убрал свою комнату, ты у меня такой хозяйственный». Так ребенок понимает, какой он, и что конкретно вызвало одобрение. Хвалите за мелочи, хвалите, вместо того, чтобы ругать. Например, если он прогулял не четыре урока, как обычно, а всего два – это тоже достойно поддержки и одобрения. Правильно отреагируете – завтра посетит

все, какие предусмотрены расписанием. Вспоминайте хорошие поступки ребенка чаще, чем плохие. Расскажите друзьям, что как вкусно он готовит завтрак, и он будет делать это чаще. Делайте это искренне, и тогда, вероятнее всего, будете правильно поняты своим ребенком, и он будет стремиться к тому, чтобы его хвалили еще и еще.

Теперь перейдем к более неприятному процессу – словесные наказания. Во-первых, ругаете за один проступок один раз. Не вспоминайте потом обиды месячной давности, не прибегайте к высказываниям, содержащим в себе формулировки «ты никогда...» или «ты всегда...».

Во-вторых, порицайте поступок, а не того, кто его совершил. «Так вести себя не принято» вместо «ты плохой». Так у ребенка формируется негативное отношение к совершенному действию, не разрушающее при этом самооценку. Старайтесь не наказывать сына или дочь публично, разбирайтесь в проблеме дома. Даже если ребенок не прав, он должен чувствовать, что его все равно любят. Для этого лучше использовать похвалу и порицание, обращение к чувствам. Не надо стесняться говорить о том, что неприятно или, наоборот, о том, что вызывает восторг.

При соблюдении этих несложных правил у детей формируется то поведение, которое в будущем поможет им легко адаптироваться и правильно вести себя в тех или иных ситуациях, сохранит им адекватную самооценку.

*Наказание.* Большинство людей хоть раз были наказаны. Родителями, учителями. Стояли в углу, лишались прогулок, сладкого, походов в кино и на праздники, подарков на День рождения и Новый год, а некоторые даже «получали ремня».

Вообще, наказание – это метод педагогического воздействия, который заключается в негативной оценке поведения личности (ни в коем случае не самой личности), способ привлечения к ответственности, формированию чувства стыда, используемый, как правило, при невыполнении требований.

Условно можно разделить наказания на две основные группы: запрещенные и разрешенные.

К *запрещенным наказаниям* относятся:

- любые виды физических наказаний, включая, казалось бы, привычный шлепок по «пятой точке»;
- унижение личности, т.е. оскорбления, разрушающие са-

мооценку;

- неудовлетворение базовых потребностей, выражающееся в лишении сна, питания, одежды.

*Разрешенные наказания:*

- словесное порицание. Если оно произносится правильно, то является гораздо более эффективным, нежели тысяча ударов;

- отчуждение от коллектива. Неэффективно в подростковом возрасте – коллектив в этом возрасте важнее всего на свете, зато младшие и средние школьники может осознавать такие простые правила как «не пришел вовремя с прогулки – завтра гуляешь меньше на 15 минут»;

- лишение удовольствий. «Ты разбил окно в школьной столовой, мы оплатили его повторную установку. В связи с этим в текущем месяце мы по выходным ходим просто гулять – без зоопарка, кино, кафе и прочего». У ребенка должны формироваться причинно-следственные связи: что произошло? каковы последствия? каков результат? И только в этом случае он будет понимать, что за свои проступки он несет ответственность. Иногда не только перед самим собой, но и перед теми, кто его окружает;

- наделение дополнительными обязанностями. «Постоянно просыпаешь первый урок – выгуливаешь по утрам собаку, заодно взбодрись».

Табу среди наказаний – лишение ребенка праздников. Праздник – это момент любви, тепла, заботы. Если отнимать его у ребенка, он будет расти твердо уверенным в том, что его не любят.

*Общие правила для всех наказаний:*

1. Наказание должно совершаться по факту. Совершил проступок – получил наказание. Если о проступке узнали поздно – следует взять на вооружение поговорку «после драки кулаками не машут».

2. Наказание должно быть соразмерным «преступлению». Если ребенок на урок опоздал – не стоит лишать его сладкого на полгода, словесного порицания будет достаточно.

3. Ребенок должен понимать, за что его наказывают. Прежде чем накладывать санкции, следует понятно и доходчиво объяснить за что они.

4. Последовательность в исполнении наказания. Если сказано, что ребенку месяц не будут покупать апельсины, которые он очень любит, то и выдержать надо ровно столько, сколько обе-

щано: в противном случае, у ребенка выработается четкая уверенность в том, что ему ничего не будет за любой его проступок.

5. Наказывать надо наедине, либо в узком кругу членов семьи (но не с целью поиска поддержки, а для того, чтобы оповестить всех, живущих на одной территории об условиях наказания). Сами по себе санкции влияют на самооценку несовершеннолетнего, а те, которые происходят публично – еще больше.

Если соблюдать все эти несложные моменты, то можно выработать в своем ребенке такие качества как ответственность, последовательность, способность прогнозировать, которые непременно пригодятся ему в дальнейшей жизни.

*Поощрение.* Если наказание – это стимул к тому, чтобы поведение не повторилось, то поощрение – напротив, служит для закрепления желаемых проявлений личности и характера ребенка. Исследования показывают, что поощрение – самый эффективный метод формирования социально-полезных и одобряемых качеств.

Естественно, не стоит поощрять ребенка за все подряд. Существует несколько принципов в демонстрации своего одобрения:

- объективность – поощрение должно быть в случае совершения поступка, который является безусловно положительным, социально-одобряемым;

- соразмерность – размер награды должен быть пропорционален совершенному действию. За вымытую посуду не стоит покупать ребенку велосипед, а за полный дневник отличных отметок недостаточно ограничиться простым словесным одобрением;

- своевременность – так же, как и в случае наказания, поощрение должно быть обговорено, а по возможности и выдано по факту совершенного действия;

- учет интересов и возрастных особенностей ребенка – иногда родители сами не до конца понимают, кого они поощрили – ребенка, который старался, или себя.

Какие же бывают *виды поощрений*:

1. Вербальное поощрение. Compliment, похвала, одобрение – все, что говорится ребенку – относится сюда.

2. Поощрение статусом. Никто не мешает нарисовать плакат и повесить его дома, и чтобы в плакате содержалась информация о том, какие заслуги у ребенка и как им гордятся. Так же поощрение статусом может выражаться в форме наделения но-

выми полномочиями: оставаться одному дома, следить за домашними животными, помогать в приготовлении пищи – то, чего ребенок раньше не делал. Сообщать ребенку о новых полномочиях необходимо примерно так: «Теперь я вижу, что ты у меня взрослый и ответственный и можешь делать вот это».

3. Подарки – не самый лучший вид поощрения. Мотивация «закончишь четверть без троек – куплю тебе велосипед» учит ребенка тому, что даже в самых теплых и доверительных взаимосвязях «родитель-ребенок» есть место товарно-денежным отношениям. Соответственно, потом не стоит требовать от него бескорыстности и проявлений альтруизма. Все будет делаться исключительно на основе «А ты мне что?». Подарки должны быть искренними и делаться исключительно из любви.

4. Поощрение развлечениями – в идеальном варианте вместе с родителями. Походы в кино, в театр, в парк, совместное приготовление любимого блюда – любое занятие, в котором ребенку будет комфортно. Здесь самое главное – учесть его пожелания: фильм в кинотеатре выбирает он, аттракционы в парке – тоже, иначе это не будет для него призом. Давно хотел покататься на лошади – можете ему это устроить. Такой вид поощрений научит ребенка ценить время, проведенное с близкими людьми, и даст впечатления, которые останутся надолго.

5. Тактильные поощрения – обнять ребенка, поцеловать, потрепать по затылку – это все важно и значимо для него, а для родителей абсолютно несложно, зато поможет стать еще чуть ближе.

Если не давать ребенку положительной оценки его действий, то в итоге, он поймет, что родителям безразлично его поведение, и будет проявлять себя так, как ему хочется. И никто не гарантирует, что эти способы будут социально-приемлемыми. Поощряйте своих детей, и тогда сможете сформировать у них те формы поведения, которые в дальнейшей жизни будут только помогать.

*Трудное поведение ребенка, и как им управлять.* Трудное поведение – какое оно? В первую очередь, это поведение, неудобное для взрослых. И только потом опасное, неприемлемое и так далее.

Проявления трудного поведения можно условно разделить на несколько видов:

- зависимости;

- воровство и прочие правонарушения, связанные с присвоением чужого имущества;
- суицидальное поведение (склонность к самоубийству);
- демонстративное поведение (скандалы, истерики);
- агрессивное поведение (как вербальная агрессия, так и любые проявления физической жестокости по отношению к животным, сверстникам, детям младшего возраста, взрослым и так далее);
- сексуализированное поведение (демонстрация обнаженного тела, имитация полового акта и прочее);
- школьная дезадаптация (пропуски школьных занятий без уважительной причины, нежелание делать домашние задания, конфликты с учителями и одноклассниками: результат всегда один – ребенок наотрез отказывается идти в школу).

Что делать, если имеется какое-то из приведенных отклонений, а то и целый «букет»?

Изначально, осознать для себя, что это не ребенок «плохой», а его поступки, и критично относиться к ним. Попробовать понять мотивы поведения: где был тот триггер, «пусковой крючок», который сделал из «замечательного ребенка» то, что есть сейчас. Найдете причину – следствие будет проще нивелировать. Побеседуйте с ребенком, может быть, он расскажет, почему же он выбрал именно такой стиль поведения.

Следующий шаг – принять своего ребенка. Со всеми его особенностями, поведенческими нарушениями и прочим, ведь своих детей любят уже за то, что они свои. От принятия до решения проблемы останется полпути. Дальше в дело вступает любовь. Важно относиться к ребенку с пониманием, с теплом. Критиковать его поступки, но при этом уважать его личность. Поощрять даже небольшие положительные действия, наказывать соразмерно нарушениям дисциплины. Терпимость – главный союзник в этом нелегком деле.

И всегда помните, что Вы не одни. В любой момент можно обратиться за помощью в органы опеки и попечительства, комплексные центры обслуживания населения, реабилитационные центры, различные службы психологической поддержки.

### **Гиперактивный ребенок**

Чересчур подвижных детей становится все больше. Каковы их поведенческие отличия от обычных? Как можно помочь

семье, в которой есть «маленькая юла» или «сметающий все на своем пути» сорванец?

Гиперактивным детям трудно сидеть на месте, они суетливы, чересчур много двигаются, вертятся, иногда слишком говорливы, могут раздражать манерой своего поведения. Вызывают множество конфликтов и споров, плохо контролируют себя, неуклюжи, иногда агрессивны; часто роняют и ломают вещи, проливают жидкости. Такому ребенку проблемно концентрировать внимание, он легко отвлекается, задает кучу вопросов, но редко дожидается ответов. Молниеносно переключается с одной деятельности на другую. Создается впечатление, что его невозможно ничем увлечь хотя бы на какой-то срок.

По данным, приводимых учеными, истинный Синдром дефицита внимания (СДВГ) проявляется в раннем возрасте. Этиология его неизвестна. Предполагается вина генетики или изменения процессов работы мозга, недоразвитие нервной системы или нарушение внутриутробных родовых процессов. Возможно, именно на этого ребенка оказала влияние экология. Никто не знает.

Этим детям иногда неплохо помогают лекарственные препараты. Но бывает, что их действия недостаточны, и тогда рекомендуется психотерапия, которая показана и не имеющим медицинского диагноза. В наличие трудностей подвижного ребенка вносят свой вклад взрослые, потому что с ним и впрямь тяжело. Близкие становятся нетерпеливы, недоверчивы, иногда срываются. Если родные часто проявляют негативное отношение, то и маленький человек научается низко оценивать себя. Он может иметь мало друзей, его унижают меткие прозвища и ярлыки сверстников. Угнетает неуспеваемость в учебе, хоть он и может надеть на себя маску равнодушия.

Родителям гиперактивных детей важно понять, что тем необходимы перемены, новизна, богатство впечатлений. Скудная, надоевшая среда, где ничего не происходит, будет провоцировать их на различные выходки. Ребенок станет искать способы, чтобы как-то стимулировать себя. Разумеется, используя при этом различные варианты эксцентричного поведения. Отсюда первая задача родителей в том, чтобы организовать его жизнь таким образом, чтобы его деятельность постоянно менялась, окружение было ярким, а впечатления разнообразными.

Можно научить его показывать фокусы, заинтересовать

составлением карт мест для совершения небольших вылазок, путешествий. Не важно куда: к старому оврагу, подсохшему пруду или муравейнику на холме. Для «вечного двигателя» куда важнее погружение в неизведанный мир.

Только нет смысла ждать, что он надолго застрянет в какой-то новой забаве, и можно будет спокойно заняться своими делами. Такое вряд ли случится. Придуманная затея – всего лишь «одна из» в огромном списке остальных. Не стоит бояться избаловать ребенка, для него впечатления – это не излишество, а способ познания себя.

У детей с СДВГ очень слабо развито понятие границ дозволенного, им сложно следовать правилам. «Дети испытывают тревогу в обстановке, которая не имеет ясной структуры и не задает четких границ допустимого, и, пытаясь избавиться от беспокойства, часто ведут себя вызывающе» (В. Оклендер). Исходя из этого, формулируем следующую задачу. Правил не должно быть чрезмерно много; все они просты, понятны и не нарушаемы.

Когда слишком подвижным детям уделяют внимание, слушают (можно прочесть про «активное слушание» в интернете), задают вопросы, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей подвижности. Вывод: слушайте и воспринимайте их всерьез.

Всем детям, а особенно гиперактивным, помогают научиться концентрировать внимание и снимать напряжение занятия, стимулирующие тактильные ощущения. Ставим следующую задачу: несколько раз в неделю организовать занятия с глиной, песком, водой; рисование пальчиковыми красками. Во время работы здорово обращать внимание на то, что именно делает ребенок.

Для того чтобы дети научились оставаться в процессе игры или какой-то другой деятельности достаточно длительное время, можно использовать, например, следующее упражнение. Берется предмет не слишком знакомый ребенку. Допустим, свечка. Или вы купили растение с необычной структурой листьев, или вспомнили об огромной ракушке на дальней полке вашего шкафа.

Маленький человек берет в руки предмет. Ваши вопросы: «Посмотри на эту свечу. Как она выглядит? Ты чувствуешь воск на пальцах? Замечаешь ли ты, что часть ее оранжевая?» Если

ребенок переключается на какой-то шум или происходящее в соседней комнате, обращаем его внимание: «Ты услышал шум. Как думаешь, на что это похоже?»

Для осознания границ тела и его возможностей хороши следующие задания:

- покажи 5 способов падения на подушки;
- предложи 5 вариантов раскачивания на качелях;
- изобрази с помощью своего тела танк, гусеницу, расческу, кольцо, мост (добавьте свои варианты). Пантомима, в целом, полезное занятие!

«Забавно изображать разные виды спорта и игры, животных и какие-то ситуации. На собственном опыте я убедилась, что подобные упражнения заставляют очень внимательно прислушиваться к своему телу, *осознавать* его в попытке передать то или иное сообщение без использования слов. Мы сражались, вообразив себя сырыми спагетти, а потом – вареными спагетти, или двумя столетними старцами, или королем и королевой». (В. Оклендер).

Для очень живых непосед важно упражнять волю и суждения. Им надо давать возможность выбора: в какой одежде отправиться в садик, какую именно цветную бумагу взять для поделки, какое блюдо выбрать на обед.

Если у ребенка много скрытых переживаний, то устоять на месте ему будет достаточно сложно. Вспомните себя. Если вас что-то волнует, вы расстроены, не понимаете, что происходит, то легко ли вам сконцентрироваться на чем-то? Когда же ситуация проясняется, например, человек разберется в случившемся, поделится с кем-то, поплачет или выразит злость, то ему становится лучше и можно приниматься за работу.

Наиважнейшая задача состоит в том, чтобы помочь ребенку выразить чувства, особенно, если в его анамнезе имеются травматические переживания (столкновение со смертью, ситуация развода, психическое и физическое насилие, угроза жизни и здоровья). Без профессиональных навыков помочь детям непросто.

### **Трудовое воспитание в семье**

Каждому из родителей приятно, когда о его сыне или дочурке окружающие говорят хорошие слова: «Ваш ребенок очень опрятен», «Ваш ребенок воспитан» и т.п. Это похвала не

только тому, на кого она обращена, она относится ко всем, кто помог ему таковым стать, и, прежде всего, родителям. Важным в воспитании маленького человека является привитие ему желания трудиться. Увлеченность ребенка трудом – надежная гарантия того, что он не станет пустым, никчемным человеком. Целостность во всем – основа будущей жизни.

К сожалению, многие папы и мамы, а иногда и даже бабушки-дедушки стремятся оградить детей от трудовых поручений, считая, что к этому вопросу надо обращаться лишь в подростковом возрасте. Весьма ошибочная точка зрения! Зачем откладывать: есть опасения, что потом будет поздно. Восприятие и отношения ко многому окружающему закладывается в раннем детстве. В это время не надо убеждать, доказывать, приводить аргументированные доводы. Вполне достаточно просто зажечь своим личным примером. При этом не стоит забывать, что именно в трудовом процессе формируются необходимые качества личности, такие как выносливость, терпение, способность доводить все до конца, добиваться успеха.

Начинать следует с малого. Например, с уборки игрушек перед тем, как укладываться спать. Такое занятие далеко не всем приходится по вкусу, поэтому в первое время лучше делать это вместе, приучая к тому, что у каждой вещи есть место. Труд вместе с взрослыми позволяет детям усвоить навыки правильной организации своей игровой зоны, правила техники безопасности.

По мере взросления у ребенка возрастает потребность делать что-либо самостоятельно. Сначала он готов застелить постель, одеться, вымыть посуду или постирать свою одежду. Даже если грязи после «уборки» стало больше – неценно велика польза, получаемая юным помощником. Это и привитие навыков самообслуживания, и проявление трудовой инициативы, и познание окружающей действительности. Поощряйте любое проявление желания сделать что-то самому или помочь взрослым. На всякий случай всегда имейте в запасе дела, которые будут по силам вашему малышу. Не торопитесь подгонять его, умеете подождать, пока он завершит работу сам.

После любого, пусть даже незначительного выполненного поручения, не забывайте хвалить ребенка и подчеркивать его неоценимый вклад в общую копилку. Желательно, чтобы у него появились свои каждодневные обязанности по дому: поливать

цветы, мыть обувь, гулять с собакой. Участие в хозяйственно-бытовой жизни семьи позволяет ребенку ощущать причастность к ее заботам. Важно, чтобы обязанности были посильны и не занимали много времени, оставляя время для игр.

Все трудовые поручения следует давать, объясняя что, зачем и почему делается. «Если ты сегодня не вымоешь свои ботинки – завтра в сад пойдешь в грязных и будешь выглядеть очень неаккуратно!». «Если мы не польем цветы – они завянут, и у нас в доме больше не будет таких красивых растений!». Нужно добиваться, чтобы ребенок доводил работу до конца, и проверять качество выполнения. Никогда не доделывайте за ним что-то, брошенное на середине, иначе потом он начнет уклоняться от поручений, зная, что это всегда могут взять на себя другие.

Серьезной ошибкой родителей является приучение к труду силой. Нельзя требовать того, чтобы ребенок сразу делал все так, как надо. Любая нагрузка должна возрастать постепенно. Не следует сразу предъявлять большие требования, ведь они могут быть невыполнимы, что вызовет лишь обратную реакцию. Принуждать что-нибудь сделать криками и угрозами, все равно, что превращать труд в повинность. Усилия будут напрасны.

Ничего хорошего не выйдет, если ребенок будет работать «по указке». Это не принесет положительного результата. Главное научить его радоваться труду. «Поддай!», «Унеси!», «Убери!» – отобьет охоту что-либо делать у кого угодно.

Отношение ребенка к труду в наибольшей степени зависит от родителей, от их заинтересованности. Если они не очень трудолюбивы, то чего же ждать от малыша? Он копирует поведение значимых взрослых. Отсюда вывод: родители, в первую очередь, сами должны браться за любую работу с желанием, старанием и ответственностью, являясь для детей образцом для подражания.

### **Физическое развитие детей**

В век компьютерных технологий и нарастающих экологических проблем вопросы здоровья волнуют многих. Родителей волнует вопрос о том, как вырастить ребенка крепким и нечасто болеющим? Какие средства можно использовать для полноценного развития?

В первую очередь с самого раннего детства следует учить его вести правильный образ жизни, закладывать полезные при-

вычки. Обращать внимание на детали: рациональный режим дня, сбалансированное питание, закаливающие процедуры, спортивные занятия и физические упражнения. Внутри семьи определяется привитие интереса к спорту, активности и приложению инициативы.

Личный пример родителей – главная составляющая успеха. Совместные занятия содействуют духовному сближению членов семьи, что является основой взаимопонимания. Они направлены на развитие качеств движений: меткости, быстроты, силы, ловкости, развивают самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредотачиваться, находчивость и мужество. Немаловажное значение имеет приобщение к спортивным секциям, обеспечивающим двигательную активность, решающим задачи укрепления здоровья, закаливания, дисциплины. Они учат быть смелыми, сильными.

С какого возраста следует начинать приобщение к спорту? Каким видам отдать предпочтение? Выбор можно делать с учетом способностей и физического состояния ребенка, причем начинать лучше уже с дошкольного возраста. Гиперактивным детям рекомендуется плавание, развивающее все группы мышц, формирующее физическую выносливость; командные игры (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, водное поле) – ни особенно полезны мальчикам. Можно обратить внимание на легкую атлетику, где в полной мере восполняются потребности в беге, прыжках, метании. Для детей, страдающих лишним весом, подойдет спортивная и художественная гимнастика. Для агрессивных – занятия боевыми искусствами, дающие возможность справляться со стрессами, приучающие к спокойствию, сдержанности.

В домашних условиях идеальным вариантом будет зарядка, которую выполняют все члены семьи. Отлично подойдут утренние или вечерние пробежки с папой или мамой по аллеям парка. Великолепны лыжные прогулки, доступные уже с раннего возраста. Хорошим средством остаются турпоходы, катание на коньках зимой и велосипеде летом. Они помогают укрепить деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, улучшают физическое состояние.

## **Насилие**

Детство – самый благоприятный период жизни человека. Именно в это время закладываются основы личностной актив-

ности, личностные свойства и ценности, определяющие дальнейшее становление. Однако отмечен он и тем, что, по сути, ребенок, как человек и как личность, наименее защищен от социального, физического и психологического насилия.

*Домашние насилие* – система поведения одного человека для сохранения власти и контроля над другим разнообразными способами (изоляция, запугивание, манипулирование, угрозы; эмоциональное, экономическое, физическое и сексуальное насилие). По мнению Г.Н. Вострокнутава можно выделить основные сферы, в которых ребенок подвержен риску насилия: семья, образование, государственные учреждения интернатного типа и сфера микросоциальных отношений.

Насильственные действия могут проявляться в самых разных формах: от наделения кличкой и оскорбительного взгляда до убийства.

В домашнем насилии различают пренебрежение (плохое обращение), жестокое обращение (издевательства, физическое насилие) сексуальное злоупотребление.

- *Пренебрежение* понимается как отсутствие надлежавшей родительской заботы или опеки.

- Физическое насилие определяется как преднамеренное или осознанное применение жестоких телесных наказаний или причинение ребенку неоправданных физических страданий (Р.В. Овчарова).

- *Сексуальное* насилие обуславливается как использование ребенка для целей сексуального удовлетворения взрослого человека или лица, значительно более старшего, чем сама жертва. Оно может совершаться в различных формах: развратные действия, половые сношения или попытки таковых, изнасилование, кровосмешение (инцест), демонстрация порнографии, проституция несовершеннолетних (Р.В. Овчарова).

### Признаки жестокого обращения

Особенности поведения ребенка	Особенности поведения родителей
<i>Пренебрежение нуждами ребенка</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- утомленный сонный вид, опухшие веки</li> <li>- санитарно-гигиеническая запущенность</li> <li>- низкая масса тела, задержка роста</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психические заболевания</li> <li>- умственная отсталость</li> <li>- наличие жестокости и насилия в родительской семье</li> <li>- недостаточный самоконтроль и</li> </ul>

<p>и физического развития</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление привлечь к себе внимание любой ценой</li> <li>- многократные госпитализации</li> <li>- повторные повреждения, травмы</li> <li>- кражи пищи</li> <li>- мастурбация</li> <li>- регрессивное поведение</li> <li>- трудности общения и обучения</li> <li>- агрессивность и импульсивность</li> </ul>	<p>импульсивность, агрессивность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нежеланный ребенок</li> <li>- неполноценный ребенок</li> <li>- «трудный» ребенок</li> <li>- сходство с нелюбимым родственником</li> <li>- нарушения в поведении ребенка</li> <li>- социально-экономические проблемы семьи</li> <li>- конфликтность семьи</li> </ul>
<p><i>Физическое насилие</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- множественные повреждения, имеющие специфический характер и различную степень давности <ul style="list-style-type: none"> <li>- травмы на теле: садины, синяки, царапины, раны, ожоги от сигарет или от прижигания другими предметами, следы от пощечин, шлепков, ударов рукой, ногой, ремнем, кровоподтеки, шрамы, следы от связывания, сдавливания, укусов</li> <li>- травмы на голове: участки облысения, кровоизлияние в глазное яблоко, выбитые или расшатанные зубы, разрывы во рту и на губах</li> <li>- травмы внутренних органов: переломы, разрывы печени, ушибы почек, мочевого пузыря, сотрясение головного мозга</li> <li>- задержка физического развития, отставание в росте и весе</li> <li>- страхи</li> <li>- пассивная реакция на боль</li> <li>- заискивающее поведение, чрезмерная уступчивость</li> <li>- негативизм, агрессивность, лживость, воровство</li> <li>- жестокость по отношению к животным</li> <li>- склонность к поджогам</li> <li>- уставший вид, сонливость</li> <li>- одиночество, отсутствие друзей</li> <li>- побеги из дома, суицидальные попытки</li> <li>- криминальное или антиобщественное поведение</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- противоречивые, путанные объяснения причин травм у ребенка</li> <li>- позднее обращение за медицинской помощью или инициатива обращения за медицинской помощью исходит от другого лица <ul style="list-style-type: none"> <li>- обвинение в травмах самого ребенка</li> <li>- неадекватность реакции родителя на тяжесть повреждения, стремление к ее преуменьшению или преувеличению</li> <li>- отсутствие обеспокоенности за судьбу ребенка</li> <li>- невнимание, отсутствие ласки и эмоциональной поддержки в отношениях с ребенком</li> <li>- рассказы о том, как их наказывали в детстве</li> <li>- убежденность в том, что физическое наказание является методом выбора для воспитания детей</li> <li>- алкоголизм, наркомания, токсикомания одного или обоих родителей</li> <li>- наличие психического заболевания</li> <li>- нарушение эмоционально-психологического климата (частые ссоры, скандалы, отсутствие уважения)</li> <li>- состояние стресса в связи со смертью близких, болезнью, потерей работы, экономическим кризисом и др.</li> <li>- предъявление чрезмерных требований к детям, несоответствующие их возрасту и уровню развития</li> </ul> </li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- употребление алкоголя, наркотиков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие у детей особенностей: соматические или психические заболевания, гиперактивность, неусидчивость и др.</li> </ul>
<p><i>Сексуальное насилие:</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- тревога</li> <li>- ночные кошмары</li> <li>- общее посттравматическое стрессовое состояние</li> <li>- избегающие поведение</li> <li>- уходы из дома</li> <li>- депрессия</li> <li>- боязливость</li> <li>- задержка эмоционального и психического развития</li> <li>- агрессия, антисоциальное, неконтролируемое поведение</li> <li>- страх</li> <li>- сексуализированное поведение</li> <li>- невротические и общее психическое заболевание</li> <li>- школьные проблемы</li> <li>- гиперактивность</li> <li>- суицидальное и самоповреждающее поведение</li> <li>- мастурбация</li> <li>- проституция</li> <li>- повреждения генитальной, анальной или оральной области, ссадины, потертости, повторные или хронические инфекции мочеполовых путей, наличие заболеваний, передающихся половым путем, зуд в интимных местах тела, боль при мочеиспускании или дефекации, боли в животе, кровотечения, несоблюдение личной гигиены, неловкое положение ног при ходьбе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- патриархально-авторитарный уклад в семье</li> <li>- плохие взаимоотношения ребенка с родителями, особенно с матерью</li> <li>- конфликтные отношения между родителями</li> <li>- чрезмерна занятость матери на работе</li> <li>- долгое проживание без родного отца</li> <li>- наличие вместо родного отца отца или сожителя матери</li> <li>- наличие у матери хронических заболеваний или инвалидности, что связано с ее длительным нахождением в больнице</li> <li>- алкоголизм, наркомания, токсикомания одного или обоих родителей</li> <li>- наличие психического заболевания</li> </ul>

Опыт насилия в детстве и юношестве имеет фатальный исход для психологического самочувствия и общего развития. Часто дети и подростки, испытавшие насилие, ощущают себя их соучастниками или виновниками. По мнению многих исследователей наиболее распространенными видами психического реагирования на различные формы насилия в детском и подростковом возрасте наряду с задержками психического развития, ре-

грессивными симптомами являются невротические реакции, психогенные депрессии и личностные расстройства.

К группе риска по жестокому обращению и насилию можно отнести:

- детей, проживающих в асоциальных, дезорганизованных семьях с наркологической, психопатической отягощенностью родителей, аморальным или криминальным поведением старших членов семьи;

- детей, находящихся в особо трудных условиях (семьях одиноких или безработных родителей);

- детей, оставшихся без попечения одного или более родителей и находящимся на государственном интернатном обеспечении или под опекой лиц, которые не в состоянии в полной мере обеспечить жизненно необходимые потребности детей в их физическом и психосоциальном развитии;

- детей, с асоциальным (криминальным) поведением, не достигших возраста уголовной ответственности и нуждающихся в принудительных мерах воспитательного воздействия.

Жестокое обращение с ребенком может послужить основанием для привлечения родителей (лиц, их заменяющих) к ответственности в соответствии с семейным законодательством.

*Административная ответственность.* Лица, допустившие пренебрежение основными потребностями ребенка, не исполняющие обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних, подлежат административной ответственности в соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях (ст. 5.35). Рассмотрение дел по указанной статье относится к компетенции комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав.

*Уголовная ответственность.* Российское уголовное законодательство предусматривает ответственность лиц за все виды физического и сексуального насилия над детьми, а также по ряду статей за психическое насилие и за пренебрежение основными потребностями детей, отсутствие заботы о них.

### **Почему подростки не хотят учиться в школе**

Что делать, если подросток вдруг начинает демонстрировать полное нежелание идти в школу, и все попытки доказать, что получение знаний весьма важно воспринимаются в штыки?

Можно ли каким-то способом вернуть в дневник приличные оценки, а сыну или дочери желание учиться? Куда вообще подевался послушный и вполне прилежный ребенок, которого мы знали всю жизнь? Что с ним происходит?

Подростковый период – трудный жизненный этап. Пришло время быть самостоятельным, самому выбирать друзей, самому решать, что кушать на обед, что надеть, что смотреть. Ребенок стал таким не так давно, всего год назад, когда пошел в шестой класс. А до того считался нормальным школьником, учился на «четверки» и «пятерки», и родители были уверены: чем ближе к старшим классам, тем меньше должно быть проблем. Столько вложено сил, да и должна же расти мотивация у взрослеющего человека!

Сначала родительские внушения на подростка действуют «правильно»: он садится за учебники и несколько дней прилежно занимается. Потом, как говорит бабушка, «обнаглел». Дневник заполнять перестал, тетради «теряются», домашняя работа изо дня в день «не задается». За лето от учебы отдохнули все, а теперь начинается седьмой класс, и мама заранее нервничает, папа настроен угрожающе, спокоен только ребенок: «Выучусь, не переживайте».

Как заставить учиться? Никак. Нет рецептов. Вопросы повышения мотивации к учебе в средней школе родителей мучают регулярно. И совсем было бы худо, если бы не странное совпадение: ведь у всех так, не только у кого-то конкретно. Почему?

Есть такой миф, что подросток учиться не хочет. Это неправда. Он впитывает в себя информацию как губка, он учится и растет – но только знания берет не по тем предметам, что проходят в школе. Тем не менее, сейчас он постигает две чрезвычайно важные науки, пожалуй, главные для человека: он учится понимать себя и понимать других. Это главная задача подросткового периода, и, если мама с папой не готовы ее признать – дело плохо.

Против природы не пойдешь, а она устроила все так, что именно сейчас человек узнает себя как личность и осваивает способы жизни в коллективе. Как вести себя в ситуациях выбора, как реагировать на разных людей, как вызывать к себе симпатию и строить свою самооценку. Основы успешной коммуникации, уверенность в себе – вот что должно быть самым ценным результатом этого сложного периода.

Главный совет, который можно дать родителям на этот момент: будьте рядом и помогайте утолять возрастную жажду ребенка познания себя и общения со сверстниками. Пока она не удовлетворена – ему действительно не до учебы. Что здесь поможет? Книжки о современных подростках, которые говорят на одном с ним языке и об интересных ему вещах. Рассказы о собственном подростковом периоде – о том, как странно и глупо мы себя чувствовали в их возрасте, какие с нами приключались истории, как мы на них реагировали, что чувствовали.

По мере сил участвуйте в построении отношений с ровесниками – не препятствуйте общению, не запрещайте видеться и переписываться, и главное не очерняйте его или ее друзей, ведь сейчас идет отождествление себя не с вами, а со сверстниками.

В интернете общаться тоже надо. Посидите пару вечеров за компьютером, помогите найти ресурсы, где может завязаться полезная беседа, где обсуждаются важные для подростков вещи. Приглашайте домой его товарищей, и будет очень здорово, если вы сможете всей компании увлечься чем-то интересным. Предложите им полезное объединяющее начало – хоть карту нарисовать, хоть мебель собрать. Помните, подросток любит учиться, просто он сам не всегда понимает это, и почти наверняка никогда в этом не сознается даже самому себе, не то что родителям и педагогам.

### **Пленники виртуального мира**

Современные дети с огромным азартом витают в Интернете и готовы проводить все свободное время перед компьютером. Многие родители полагают, что онлайн-игры приводят к вредным последствиям: у детей снижается успеваемость, возникают разногласия со взрослыми, появляются проблемы со здоровьем; другие считают, что в игре ребенок не только развлекается, но и получает новые знания и навыки.

Кто прав? Где же она: та самая «золотая середина»? Все ли игры одинаково полезны?

Конечно, от компьютерных игр может быть и немалая польза. Однако нужно выбрать именно те, что соответствуют возрасту ребенка. Допустим, для детей дошкольного возраста подойдут настольные игры (шашки, ребусы), игры на смекалку и сообразительность (пазлы, несложные головоломки), игры на

развитие музыкального слуха и художественно-образного мышления. Школьников младших классов можно занять учебными играми, («найди слово», задания на развитие словарного запаса, логического мышления и т.д.) А вот всевозможные «стрелялки» и «бродилки» могут представлять опасность для детей, потому что если часами отстреливать людей в виртуальном мире, то вряд ли станешь добрейшим человеком в обычной жизни.

Важно, чтобы родители знали, какие сайты посещает ребенок, какими компьютерными играми интересуется, сколько времени он проводит за монитором. Необходимо объяснить детям, что ни в коем случае нельзя играть на деньги, даже на те, которые и в руках поддержать нельзя. Во-первых, это приводит к психологической зависимости, во-вторых, к иллюзии появления возможности зарабатывать этим себе на безбедное существование.

И еще! Непременно объясните ребенку, что использование номеров ваших кредитных карт без разрешения недопустимо. А лучше держать их в недоступном для детей месте.

Если что-то начинает идти не так, и закрадывается сомнение: а тем ли заняты сейчас сын или дочка – это серьезный звонок. Важно вовремя заметить и предупредить развитие зависимости от виртуального мира. Это гораздо легче, чем потом лечить последствия.

Начнем с того, что и педагоги, и доктора не рекомендуют сажать за компьютер малыша до 4 лет. Пусть он активно общается с вами и познает окружающий мир. С 5-6 летнего возраста можно предлагать детям развивающие игры, но ненадолго – на 20-30 минут. Младшим школьникам можно проводить за компьютером без вреда для здоровья не более часа. В 10-12 лет норма увеличивается вдвое; подросткам разрешено просиживать за монитором не более четырех часов и то при условии, если это время будет поделено на промежутки по 30-40 минут, между которыми предусматривается перерыв не менее чем на полтора часа.

Не забывайте, что детский организм нуждается в движении, в занятиях спортом, прогулках. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие. Это выливается в нарушение осанки, развитие гиподинамии, ухудшение работы органов дыхания, кровообращения. Появляются проблемы со зрением, ведущие впоследствии, если не принять своевремен-

ных мер, к хронической усталости глаз, грозящей потерей ориентации и возникновению проблем с лишним весом. Продолжительное общение в Интернете так же отрицательно влияет на детскую психику как и онлайн-игры: у ребенка проявляется усталость, раздражительность. Резко ухудшается настроение при прекращении пребывания в сети.

Как избежать всех этих возможных бед?

Если вы наблюдаете, что ребенок слишком часто проверяет почту, сокращает время, отводимое на прием пищи, или же питается чем придется, не отрываясь от кресла; теряет ощущение времени, игнорирует семейные и учебные обязанности, полностью отдаваясь коммуникациям с людьми через сеть; выходит в Интернет по вопросам, не связанным с работой и учебой: можно смело заявлять о том, что у него появилась компьютерная зависимость.

Разумеется, в том, что ребенок проводит в абстрактном мире дни напролет, виноваты не компьютерные игры и многочисленные гаджеты, а, скорее всего, те взрослые, которые позволяют ему безотрывно сидеть перед экраном. Но, как говорил Эдуард Асадов, «Пока мы живы, можно все исправить!» Берите ситуацию в свои руки! Больше времени проводите с ребенком, практикуйте совместную работу за компьютером, прививайте культуру этой деятельности. Воспитывайте чувство «МЫ». Если его нет в семье, в кругу друзей – ребенок погружается в одиночество и уходит туда, где есть иллюзия, что его понимают.

Постарайтесь переключить внимание вашего ребенка на что-то иное, поощряйте и поддерживайте любые творческие начинания – от занятия музыкой до активных спортивных тренировок. На собственном примере покажите, как нужно использовать компьютер, как часто можно пользоваться гаджетами не принося ущерб ни себе, ни семье.

### **Зависимость от электронных гаджетов**

Каким бы не было веселым и интересным общение в интернете, оно никогда не заменит то, что происходит в реальной обстановке.

Электронные гаджеты были созданы для того, чтобы упростить жизнь человеку, но по факту очень быстро заняли в ней ключевое место. Современного человека очень сложно представить без каких-либо электронных устройств. Смартфоны, музыкальные плееры, электронные книги, ноутбуки, планшеты, игровые консоли и многое другое сейчас есть в каждом доме. И как часто можно услышать фразу «В моем телефоне вся моя жизнь».

Задумайтесь: сколько времени в день вы тратите на ведение диалогов в социальных сетях? А сколько на общение с друзьями, коллегами и, главное, со своей семьей? И еще: все электронные приспособления так же занимают устойчивую позицию лидера в «упрощении» процесса воспитания детей.

Безусловно, придя с работы, нам гораздо проще нажать несколько кнопок на нашем гаджете, чтобы тот начал рассказывать сказки или петь песни нашим детям вместо нас, а в это время мы можем и сами уделить пару минут своим любимым занятиям на другом приборе. Намного удобнее включить мультик на планшете в дороге или в очереди к педиатру, чем самим придумывать, чем занять ребенка – у нас вновь появляется время, чтобы просмотреть новые рабочие документы на планшете или поставить пару «лайков» к фотографиям друзей.

Ребенок взрослеет, а привычка остается. Он должен занимать свое время общаясь не с родителями, а с электронным устройством.

Отправляя ребенка в школу, мы обязательно вручаем ему телефон, чтобы он смог связываться с нами в случае непредвиденных ситуаций, и эта мотивация вполне оправданна. Все мы переживаем за наших детей и всегда хотим быть уверены, что с ними все в порядке. Но помимо функции «Позвонить маме» в этом аппарате есть неограниченный доступ к интернету и к играм.

Помимо 45 минут, помноженных на число уроков, которые пришлось отсидеть, все перемены в школе проходят у детей за экранами их телефонов, естественно, снова в сидячем положении. Организм не отдыхает должным образом, а это очень важно, особенно в начальной школе. Отсюда возможные проблемы с усвоением материала.

Какое сейчас самое страшное наказание для детей? Лишение доступа к компьютеру или любимой игровой приставке. А какое самое первое и главное желание? Чем проще всего сейчас

замотивировать ребенка на хорошую учебу или работу по дому? Смартфон последней модели.

А где эмоции?! Когда-то бабушки нынешних учеников готовы были учиться на одни «пятерки» и наводить порядок в своей комнате хоть каждый день только бы по окончании четверти получить в награду долгожданный велик, ведь на них во дворе гоняли все. А сейчас это не нужно: сейчас есть гонки в компьютере хоть на велосипедах, хоть на крутых тачках. Можно даже гонять с друзьями по сети.

С возрастом у ребенка меняются и увлечения. Появляется зависимость от социальных сетей и от уровня популярности в интернете. Порой, чтобы увеличить себе число «подписчиков» и соответственно популярность, подростки идут на крайние меры, приукрашивая действительность. Девушки же в погоне за вниманием выкладывают контент, который находится на грани противоречия нормам морали.

В интернете происходит обезличивание подростков, они могут придумывать себе любые имена (ники), добавлять возраст, менять социальный статус. Отсюда появляется чувство безнаказанности и теряется чувство ответственности за свои слова и действия, что постепенно переходит и в реальную жизнь.

Сейчас большинство детей воспитывается не в семье и даже не на улице. Дети воспитываются в интернете. Представьте, к какому огромному количеству «ненужной» информации они получают доступ.

Существуют массы способов контролировать то, чем дети занимаются во время досуга. Не ленитесь время от времени уделять этому внимание. А еще лучше ищите возможность для живого общения.

### **Что нужно знать о горе**

Только прожив горе, можно жить в радости. К сожалению, мы мало что знаем про самопомощь при утратах, про то, зачем беду нужно именно проживать, а не прятать. Утрата – это не только про смерть, это постоянный спутник жизни. Утраты те или иные случаются с нами практически каждый день. Утраты разные, но схема их переживания практически одинакова. Утраты, о которых мы знаем, протекают легче.

Например, окончание отпуска – это утрата. Нет смысла впадать в тоску и беспомощность по этому поводу, но грусть, и,

если вдуматься, то и некоторое бессилие присутствуют. На первый взгляд можно подумать, что теряется только возможность отдыхать-бездельничать, но если взглянуть глубже, то вовсе нет.

При работе с горем предлагается составлять список утраченного, чтобы ранжировать, «вытаскивать», осознавать и проживать чувства для того, чтобы они не были подавлены и заблокированы в теле.

Представьте: чтобы преградить течение небольшого ручья, сколько надо потратить сил и материала! То же происходит с психикой, когда ей приходится что-то заблокировать. Поэтому в терапии блоки очень аккуратненько, постепенно разбираются, что актуально и при работе с застарелым горем. Если помогать себе или близким сразу, то можно избежать болезней, депрессий, недостатка энергии.

Вернемся к списку утраченного. Что же потеряно еще кроме самого отдыха?

1. Возможность быть вместе с супругом (мы предоставлены только друг другу, а это совсем не то, что в рабочих и детско-родительских заботах).

2. Возможность есть вкусную еду, не думая о количестве съеденного-:)).

3. Возможность легко одеваться, не кутаться в -30°C.

4. Возможность пребывать целыми днями на воздухе.

Можно добавить еще массу пунктов.

Если же говорить о более серьезных потерях – будет сложнее.

Развод, измена. Утрата здоровья: от простуды (а были планы, которые она нарушила) до хронических болезней, которые меняют привычный уклад жизни (скажем, сахарный диабет). Отдельно стоят перинатальные потери, они часто не принимаются в расчет. Аборты, когда женщина по каким-то причинам не может оставить ребенка. Невозможность в связи с возрастом беременеть – тоже утрата, как и уход молодости в целом.

Ребенок переживает утраты в процессе взросления: выпуск из детского садика, начальной школы – утрата, в том числе и для родителей, ведь сменился привычный уклад. Даже свадьба в этом контексте утрата. Свободы, некоторых возможностей. Переезды, смена места жительства, выход на пенсию, окончание ВУЗа, обучающей программы. Расставание с друзьями, уход из

дома взрослых детей; их взросление... Могут быть утраты проектов будущего, надежд.

Какова бы потеря не была, она протекает по одной схеме, и при ее проживании необходимо решить для себя несколько задач.

Первое, что нужно сделать – принять сам факт потери и ее необратимость. Вероятно, покажется, что это звучит несколько цинично, но возьмем пример для лучшего понимания важности проживания горя. Если это тяжелые потери: смерть близких людей или домашних питомцев, развод родителей – обращайтесь к хорошему детскому психотерапевту (не врачу, а к специалисту, обученному именно детской терапии).

Наверное, каждый из нас терял кошелек. Залезаешь в сумку, карман, а его нет. Начинается поиск. Не можем в первые секунды поверить, что такое произошло. Эта стадия переживания утраты называется шок или отрицание.

– Невозможно, чтобы это случилось, – говорит нам психика.

Если речь идет о смерти, то неверие может в норме быть до 9 дней. К сожалению, при отягощенном горе отрицание потери становится постоянным спутником. Например, родители оставляют в комнате умершего ребенка все как было, ставят ему тарелку, стараются не замечать, что его нет.

– Он для меня жив, я его вижу, слышу, разговариваю с ним, – говорят они. И это ошибка!

Итак, вы на несколько раз перерываете сумку, но подруга говорит: «Нет кошелька! Ты его потеряла!» Он правда умер. Его больше нет, и вы его не увидите никогда. Тому, кто находится рядом с горюющим, надо помочь признать утрату, называя вещи своими именами.

Следующая стадия переживания: сделка, торг.

– А вдруг кошелек остался дома? Хоть бы он лежал на полке! Если он найдется, я больше никогда не положу его в эту сумку, где нет молнии.

– Только бы он был жив! Я тогда...

Когда происходит факт признания, только тогда мы двигаемся в проживании боли, что и является наиважнейшей задачей. При осложненном, заблокированном горе (несколько смертей подряд, отсутствии возможности проводить в последний путь близкого, смерть при особо трагических обстоятельствах и т.п.) нужна специальная работа с психологом.

При случившейся утрате нужно с кем-то говорить о произошедшем, плакать, может быть, даже кричать. Если речь идет о ребенке, то в этот момент надо быть рядом с ним. Есть возможность – нужно написать на бумаге все, что ушло в связи с этой потерей (сейчас я переживаю вину за то-то и то-то, я ее чувствую в теле, например, комком в горле). При этом сжимать изо всех сил маленькую подушку или что-то подобное. Такой кусок ткани можно иметь на похоронах, чтобы импульсы боли выходили из тела.

Что будет на этой стадии переживания горя, если не помогать себе? Чувства стогнируются. При нормальной переработке горя, после переживания боли, наступает стадия депрессии. Многие люди живут в депрессивном состоянии время от времени именно из-за непережитых утрат. Депрессия – это остановка.

Эти остановки, блокировки нужно разрешать, выполняя третью задачу переживания горя: налаживание сфер жизни, пострадавших в связи с утратой. Например, если это потеря кошечка, то оплакали (да! а не задавили переживания по принципу я сильный, и мне нечего расстраиваться) и стали думать, как компенсировать потерю.

Почему только отгоревав можно вступать в новые отношения, строить брак, опять рожать? Потому что с этим простились. Если речь идет про другие отношения, то без ухода от прошлого будет проявляться проекция предыдущего партнера на нового.

В старые времена все правильно делалось. Плакальщицы, музыка, ритуалы, траур. Это потом люди почему-то решили, что они невероятно сильны и могут шагать против человеческой природы, игнорировать чувства. В связи с этим мы и сталкиваемся со все большими психическими расстройствами.

К признакам того, что горе пережито, относится возможность спокойно вспоминать о произошедшем со светлой грустью, говорить, не избегая темы. Если так, значит есть силы, чтобы жить дальше полной жизнью! Развиваться, двигаться к новым целям и просто радоваться каждому прожитому дню.

### **Как не стать родителями «трудного» подростка**

Подростковый возраст – переходный этап в жизни не только ребенка, но и его родителей. Очень часто можно слышать их жалобы: «мой сын еще вчера был послушным, ласковым, а сего-

дня как подменили», «ребенок стал неуправляемым, грубым», «не хочет учиться, не желает подчиняться моим требованиям», «ничего не хочет делать» или «невозможно заставить дочь за собой вымыть чашку, на первом месте одни удовольствия» и т.п.

Объектом недовольства родителей являются снижение интереса к учебе подростков, их резкость, конфликтность, усиление агрессивности, усиление роли друзей по сравнению с влиянием родителей, нарушение дисциплины, протест против запретов и нравучений. Большинство родителей не знают, как с этим быть и не всегда выбирают верную тактику общения с подростком. Либо идут у него на поводу, потакая всем капризам, задабривая подарками, деньгами, думая, что скоро все решится само собой. Либо наоборот начинают все запрещать, контролировать и ограничивать, вследствие чего в семье возникают конфликты. Подросток, отстаивая свои интересы, может уходить из дома, прогуливать занятия в школе или вообще бросить учебу, совершать противоправные деяния.

Как же «пережить» этот опасный переходный возраст? Прежде всего, родителям необходимо знать об основных новообразованиях подросткового возраста, т.е. о том, что появляется и становится главным в поведении, и увлечениях, а что отходит на второй план. Тогда будет легче выстроить грамотную тактику взаимодействия с подростком и избежать негативных проявлений и стрессовых ситуаций.

В подростковый период происходит осознание собственной индивидуальности, открытие собственного «Я» и поиск ответов на вопрос «Кто я?». У подростка появляется жизненный план, установка на сознательное построение своей жизни. У него меняется система ценностей: семья, школа, сверстники обретают новые значения и смыслы. На первый план выходит система отношений со сверстниками, взрослыми.

В качестве ведущей деятельности выступает общественно полезная деятельность (спортивная, творческая, трудовая). Именно в ней реализуется интимно-личностное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. Именно поэтому возникают трудности во взаимоотношениях с взрослыми: негативизм, упрямство, безразличие к оценке успехов, уход из школы. Главное для ребенка происходит теперь вне школы. Появляются детские компании, новые

друзья, идут поиски, того кто может понять. Подростку присуща потребность в достойном положении в коллективе сверстников и семье, поэтому он стремится «завоевать» признание, расположение и уважение к себе.

Из основных особенностей подросткового возраста можно выделить:

- интенсивное половое созревание и развитие, бурную физиологическую перестройку организма;
- неустойчивую эмоциональную сферу, всплески и неуправляемость эмоций и настроений;
- самоутверждение своей самостоятельности и индивидуальности, как следствие – возникновение конфликтных ситуаций со взрослыми;
- формирование собственных взглядов, протест против диктата взрослых;
- склонность к риску, агрессивности как приемам самоутверждения;
- появление «чувства взрослости» и демонстрация его любыми способами.

Рекомендации родителям:

1. Будьте интересны для своего ребенка. Демонстрируйте свои увлечения, достижения, тем самым вовлекая подростка в деятельность. Пусть у вас будут совместные увлечения.

2. Поддерживайте ребенка, говорите о его сильных сторонах, возможностях. Формируйте его уверенность в том, что родители всегда поддержат.

3. Устраивайте семейный совет, в котором голос каждого члена семьи равен, учитывается мнение всех. Советуйтесь с ребенком. Формируйте семейные традиции.

4. В случае спорных конфликтных ситуаций не давите, не выдвигайте ультимативные решения, ищите компромисс. Привлекайте людей со стороны (родственники или значимые взрослые).

5. Не нудите. На некоторые ситуации смотрите с юмором.

6. Когда не знаете, как поступить, отложите принятие решения. Отступите и вернитесь к сложному разговору с подростком, когда страсти поутихнут.

7. Никогда не ставьте подростка перед выбором типа: «Либо я, либо твои друзья». Не добивайтесь своего шантажом. Это чревато тем, что подросток, не видя выхода и стремясь сделать

по-своему, примет решения не в вашу пользу. Произойдет срыв.

8. Произнося какие-то запреты, объясняйте мотивы их и то, что послужило причиной. В случае ограждения от сверстников, оказывающих негативное влияние, покажите на примере конкретной ситуации, почему вы выступаете против их дружбы.

9. Не оскорбляйте ребенка, не называйте обидными словами. Будьте терпеливы и тактичны. Не срывайтесь на крик, не пытайтесь применять физическую силу. Не говорите подростку, что он плохой, вы его не любите, он вам не нужен. Обсуждайте его поступок и те чувства, которые испытываете вы в этот момент. Например, «Меня очень обидели твои слова», «Ты знаешь, твое равнодушие вызывает у меня боль и обиду» и т.п.

### **Вопрос – ответ**

#### **(ответы на часто задаваемые вопросы родителей)**

Многие родители сталкиваются с различными проблемами, возникающими на разных стадиях взросления ребенка. Попробуем в форме вопросов и ответов разобрать некоторые ситуации.

*Вопрос:* «Сын ведет себя безответственно. Ему все равно, что он что-то пропустит, куда-то опоздает, чего-то не сделает. Домашнее задание сам не выполняет, ждет, пока мы придем с работы. Я тащу на себе его учебу, кружки, вообще все. Как это исправить?».

*Ответ:* Нужно перестать брать на себя ответственность за дела ребенка. Позвольте ему столкнуться с результатами его безответственного поведения. Не сделал уроки до Вашего прихода с работы – не садитесь их делать вместе: пусть назавтра идет неподготовленным и поймет, каково это – получить полный дневник неудовлетворительных отметок.

Получил двойку? Ты можешь ее исправить. Если захочешь, разумеется. И не надо думать, что, действуя подобным образом, Вы бросаете ребенка на произвол судьбы: разбирайся со своими делами сам, мне нет до них никакого дела. Отнюдь. Вы просто возлагаете ответственность за конечные результаты его дел на него самого. Нужна будет Ваша помощь – помогите сделать то, о чем просят, но перестаньте выполнять вместо него. Не предлагайте свои услуги сами, лучше займитесь личными делами.

*Вопрос:* «Ребенок не хочет ходить в школу. Что делать?»

*Ответ:* В первую очередь стоит обратить внимание на

возраст, в котором обрисовалась проблема. Если речь о перwokлашке, то одной из причин может быть адаптация к изменившимся условиям. Для смягчения данного процесса стоит пересмотреть нагрузку, отменить дополнительные занятия и, обсудив вопрос с администрацией школы, освободить ребенка от некоторых предметов. Пусть лучше он отдохнет, поиграет, глядишь, все пойдет менее болезненно. Другой причиной может выступить недостаточная подготовка, отставание от других детей. В этом случае придется наоборот заниматься с ребенком дополнительно.

Еще вариант – слишком тщательная подготовка к школе. Когда ребенок приходит туда «во всеоружии», ему действительно может показаться скучным повторное изучение того, что он и так уже знает и умеет. А разочарование повлечет снижение интереса к обучению. Если так, следует заранее подобрать образовательное учреждение, где имеется возможность обучать хорошо подготовленных первоклассников с учетом требований программы. В «обычном» классе постарайтесь найти возможность увеличить нагрузку за счет кружков, секций или факультативов.

Если на занятия не хочет идти младший школьник, то это серьезный звоночек, ведь у него уже есть некоторый опыт. Ведущей деятельностью в этом возрасте является учебная, следовательно, ребенок развивается именно через школьное обучение. Если этого не происходит, значит, у него внутри происходит что-то мешающее: конфликты с одноклассниками, педагогами, школьная травля, слишком высокая нагрузка как в школе, так и на дополнительных занятиях. В любом случае без вмешательства со стороны тут не обойтись.

Но в основном эта беда касается подростков. Обычно они просто прогуливают уроки, никого не ставя в известность, почему и когда это делают. С кризисом подросткового возраста учебная деятельность перестает быть ведущей и отодвигается на задний план, на смену ей приходит интимно-личностное общение со сверстниками. Начинается развитие через постоянную коммуникацию с друзьями-товарищами: они постоянно ссорятся, мирятся, общаются, влюбляются, пробуют на себе разные роли, экспериментируют с отношениями. Учеба совершенно не вписывается в поле интересов.

Необходимо выяснить, что стало причиной нежелания посе-

щать школу (поговорить с ребенком, с классным руководителем, с одноклассниками, привлечь школьного психолога). Если же не складываются отношения с ровесниками или педагогами возможны любые меры, вплоть до смены классы или учреждения.

*Вопрос:* «Что делать, если сыну 10 лет, а в школе постоянно жалуются, что он агрессивен по отношению к одноклассникам?»

*Ответ:* Агрессия детей может провоцироваться для достижения различных целей:

- выражения гнева или враждебности;
- утверждения превосходства;
- запугивания окружающих;
- достижения поставленной цели;
- как ответ на страх;
- как реакция на боль;
- как средство установление контакта (если ребенок не владеет другими коммуникативными способами).

Когда дети теряют диалог с ровесниками, они чувствуют напряжение, изолированность. Это тот случай, когда может непреднамеренно проявляться агрессия к сверстникам, даже незнакомым. Родители должны проявить внимание к поведению ребенку и вовремя пресекать любые его отрицательные проявления, которые могут быть побочным продуктом плохого воспитания. Если ребенок не получает необходимого внимания, сам подвергается насилию, он становится неуправляемым и агрессивным. Ситуация усугубляется, когда родители игнорируют такое положение вещей или неосознанно считают его нормальным.

В любом случае начать следует с выяснения причин, а для этого лучшее средство – доверительная беседа. Возможно, в содружестве с психологом.

*Вопрос:* «Дочери 13 лет, она стала замкнутой, раздражительной, перестала разговаривать, делиться своими переживаниями. Это нормально?»

*Ответ:* Скрытность подростков, их необычная замкнутость и изолированность от взрослых – вполне нормальное и частотное явление. Для них вообще в силу возрастных интересов и особенностей характерен повышенный интерес к общению со сверстниками, а не с взрослыми людьми. Девочке стало важно общаться с подругами, ведь многие вопросы, зачастую, в этот период полового созревания касаются интимно-личностного

общения, взаимоотношений с противоположным полом. Родителям следует перестать отрицательно реагировать на отказ девочки рассказывать о себе и своих делах и относиться с пониманием и уважением к стремлению дочери проводить время в общении со сверстниками. Не лишним будет сказать ей, что она всегда может положиться на Вас, и, если у нее возникнут какие-либо вопросы, Вы всегда готовы ей помочь.

**Вопрос:** «Как вернуть назад сына, которому всего 13? Стал вести себя дерзко, вызывающе. Грубит. Не реагирует на замечания».

**Ответ:** Появление в поведении неприятных симптомов связано чаще всего с подростковым кризисом. Как правило, они исчезают сами собой тогда, когда происходит взросление и меняется сознание. Тем не менее, если с этим не бороться, то такой стиль рискует закрепиться неприятными характерологическими проявлениями, что приведет к превращению в стойкие жизненные привычки.

Вот несколько практических рекомендаций о том, как этого избежать:

- постарайтесь прекратить эмоционально отрицательно реагировать на вызывающие действия и поступки подростка. Следует объективно разобраться в том, что на самом деле происходит, почему он ведет себя именно так, а не иначе;

- подумайте, как лучше убедить его изменить свое поведение;

- действуйте исключительно методом убеждения, а не принуждения;

- настойчиво продолжайте добиваться своего, пока проблема не будет решена.

**Вопрос:** «Сын общается с ребятами, которые не вызывают у меня симпатии. Мне кажется, они оказывают на него отрицательное влияние. Как заставить сына прекратить дружбу с ними?».

**Ответ:** Запреты на общение с друзьями не дадут желаемого результата, скорее, приведут к потере доверия подростка. Он вряд ли прислушается к Вам и продолжит встречаться с товарищами, но уже тайно. В случае с нежелательной подростковой дружбы сконцентрируйтесь на главном – на сохранении душевной связи с собственным ребенком, начните общаться с его плохими, на Ваш взгляд, друзьями. Пригласите их в свой дом, выясните, чем они интересуются, о чем разговаривают, во что играют. Вы будете в курсе и сможете быстрее реагировать на про-

исходящее. Может оказаться, что не такие они и отрицательные, как казалось раньше. Просто со стороны все видится другим.

Если друзья сына или дочери все же никак не устраивают Вас, попробуйте переключить его или ее внимание на другой круг общения. Предложите альтернативу: кружок, клуб или спортивную секцию. Возможно, у ребенка завяжутся дружеские отношения в другой среде.

Вмешательство родителей необходимо, если над ребенком издеваются или если его контролирует кто-то неуравновешенный, агрессивный. В таком случае действуйте радикально: переведите его в другую школу, смените место жительства или хотя бы отправьте его на какое-то время погостить к родственникам.

*Вопрос:* «Как помочь 16-летней дочери, которая ничем всерьез не интересуется, не хочет заниматься своим развитием?»

*Ответ:* Подростки еще до конца не осознают важности того, к чему их призывают взрослые люди. Они не думают о своем будущем, не готовят себя к нему, привыкают действовать, исходя из сиюминутных желаний и потребностей. Необходимо разобраться в том, что на самом деле волнует подростка, и почему он так себя ведет. Это можно сделать разными путями. Внимательно наблюдайте в течение некоторого времени за его поведением. Расспросите, вызвав на откровенный разговор. Затем обдумайте, как и в чем можно пойти навстречу его желаниям, как перестроить его поведение. Следует отказаться от применения к нему тех методов воздействия, которые вызывали с его стороны отрицательные реакции.

## Оглавление

От авторов .....	3
Возрастная психология .....	3
Развитие речи у малышей .....	8
Ошибки семейного воспитания.....	10
У страха глаза велики.....	12
Половая идентификация .....	15
Готов ли ваш ребенок к школе .....	19
Помочь поверить в себя .....	20
Цените время детства .....	23
Что такое дисциплина .....	25
Гиперактивный ребенок.....	31
Трудовое воспитании в семье.....	34
Физическое развитие детей.....	36
Насилие.....	37
Почему подростки не хотят учиться в школе .....	41
Пленники виртуального мира.....	43
Зависимость от электронных гаджетов .....	45
Что нужно знать о горе .....	47
Как не стать родителями «трудного» подростка.....	50
Вопрос – ответ (ответы на часто задаваемые вопросы родителей) .....	53

Сборник подготовлен под общей редакцией Е. Леоновой авторским коллективом в следующем составе: О. Еремина, Е. Кислова, Ю. Лисунов, С. Литвинова, Н. Панферова, А. Поляков, А. Стахович, Е. Чистотина



**Снегири**  
СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ  
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

ГБУСО НСО СРЦН «Снегири»

г. Новосибирск  
ул. Курчатова 3/1  
Тел./факс: 282-27-49  
Электронная почта:  
[snegiri1999@mail.ru](mailto:snegiri1999@mail.ru)