

ОКУ «Центр сопровождения замещающих семей и граждан из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

«В ПОМОЩЬ ЗАМЕЩАЮЩИМ РОДИТЕЛЯМ»



Курск 2015г.

От составителей

Воспитание ребенка – одна из самых сложных и очень важных задач. С первой минуты появления ребенка в доме родители несут ответственность за то, как сложится жизнь ребенка, каким он станет, когда вырастет, каким будет его будущее. Все, что необходимо родителям, - это любовь, чуткость и понимание.

Ребенка невозможно заставить быть добрым, честным и справедливым только потому, что на этом настаивают родители, его также невозможно воспитать злым, лживым и завистливым.

На свете не существует идеальных людей. Каждому из нас в определенной степени свойственны те или иные недостатки, и почти каждый совершал в жизни хотя бы один поступок, о котором впоследствии не хотел бы вспоминать. Тогда почему же мы мечтаем видеть в наших детях идеал и разочаровываемся, когда нарисованный нашим воображением образ все меньше и меньше соответствует реальности взрослого человека?

Пожалуй, именно в этом и кроется источник большинства психологических проблем взаимоотношений детей и родителей. К сожалению, очень многие из нас не могут воспринимать ребенка как человека, имеющего право на ошибку. Более того, многие матери порой даже забывают, что ребенок – это самостоятельный человек, а не зависимая частица своих родителей.

Проблемы в детско-родительских отношениях возникают как следствие допущенных ранее ошибок.

Поэтому:

- учитесь смотреть на мир глазами ребенка;
- не забывайте о том, что когда-то и Вы были детьми;
- действуйте не против ребенка, а заодно с ним;
- доверяйте ребенку;
- боритесь не с ребенком, а с проблемой;

- отдавайте как можно больше, больше и получите.

Помните, что неразрешимых проблем не бывает, и никогда не сомневайтесь, что легче предупредить их, чем исправить.

Предлагаемое вашему вниманию «Пособие» отражает далеко не все грани взаимоотношений между родителями и детьми, освещает не все, а лишь наиболее общие и часто встречающиеся проблемы. Надеемся, что наши рекомендации помогут Вам лучше понять детей, осознать свою роль в их жизни.

Но если Вы не смогли найти ответ на свой вопрос, без боязни и промедления обращайтесь за помощью к специалистам. Речь идет о БУДУЩЕМ ваших детей! Стоит ли рисковать? Возможно, своевременно оказанная помощь поможет вашему ребенку стать состоявшейся личностью и оправдать ваши надежды.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Основы законодательства о семейном устройстве детей, оставшихся без попечения родителей.	6
II.	Что такое дом для ребенка, у которого никогда его не было и который хочет его обрести?.....	9
III.	Памятки принимающим родителям:	11
	1. Какую информацию о ребенке Вам желательно получить.....	11
	2. Принимающим родителям, имеющим кровных детей.....	13
	3. Адаптация ребенка в приемной семье: первые дни ребенка дома...	16
IV.	Информация для родителей, воспитывающих детей дошкольного возраста:.....	21
	1. Как общаться с маленьким ребенком.....	21
	2. Как вести себя родителям в период кризиса ребенка 3-х лет.....	23
	3. Нарушения сна у детей раннего возраста.....	24
	4. Мы идем к врачу.....	28
	5. Предупреждение простудных заболеваний у детей.....	31
	6. Подготовка ребенка к поступлению в дошкольное детское учреждение.....	35
	7. Причины детского непослушания.....	37
	8. «Нельзя» или «можно» заметки психолога о влиянии запретов.....	39
	9. «Поощрение» и «наказание» в процессе воспитания ребенка.....	41
	10. Что такое детская агрессия.....	45
	11. Детское воровство.....	49
	12. Почему дети лгут? Как вести себя родителям с маленьким «врунишкой».....	50
	13. Почему дети жадничают?.....	53
	14. Правила поведения родителей с гиперактивными детьми.....	55
V.	Советы родителям, воспитывающим детей школьного возраста.....	56
	1. Как готовить ребенка к поступлению в школу.....	56

2.	Обучение в школе	61
3.	Как помочь ребенку преодолеть зависимость от компьютера.....	65
VI.	Как воспитывать подростка.....	66
1.	Положение подростка в семье: отношения с родителями.....	66
2.	Советы родителям подростков.....	70
3.	Дневники или тайна от родителей.....	73
4.	Как не допустить суицид у подростков.....	74

I. Основы законодательства о семейном устройстве детей, оставшихся без попечения родителей.

Защитой прав и интересов детей, оставшихся без попечения родителей, занимаются специально уполномоченные государством органы опеки и попечительства. Они ведут учет таких детей, исходя из конкретных обстоятельств утраты попечения родителей, избирают формы их устройства, осуществляют последующий контроль за условиями их содержания, воспитания и образования.

В соответствии с действующим законодательством - дети, оставшиеся без попечения родителей, подлежат передаче на воспитание в семью:

- на усыновление (удочерение);
- под опеку или попечительство;
- в приемную семью.

При отсутствии возможности устройства ребенка на воспитание в семью - в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, всех типов. Иных форм устройства детей, оставшихся без попечения родителей, не существует.

Основными среди названных форм являются так называемые семейные формы – усыновление, опека (попечительство) всех видов.

Специфика усыновления, как формы устройства детей состоит, во-первых, в бессрочном характере правоотношений и, во-вторых, как следствие, в особой правовой связи усыновителя и усыновленного, как связь родителя и ребенка.

Усыновление производится навсегда, тогда как, например, опека (попечительство) прекращается с приобретением ребенком полной гражданской дееспособности. Исключения представляют собой только возможные случаи отмены усыновления.

При усыновлении права и обязанности усыновленных и усыновителей приравниваются к правам и обязанностям родителей и детей.

Таким образом, усыновление имеет сходство с родством первой степени. Эту особенность усыновления подтверждают положения о тайне усыновления. Как правило, усыновляемые дети не знают об отсутствии кровного родства с усыновителями, что сближает родство по происхождению и усыновление. Как и родство первой степени, усыновление влечет за собой существенные правовые последствия – возникновение у усыновленных права на наследование за усыновителями, права пользования жилым помещением собственника-усыновителя.

Главным правовым последствием усыновления является возникновение семейных связей между усыновленными детьми, а также их потомством, с одной стороны, и усыновителями и их родственниками с другой стороны. Усыновляя ребенка, усыновитель тем самым создает правовые последствия не только в отношении себя, но и в отношении своих родственников (родителей, братьев, сестер и т.д.)

Опека (попечительство) представляет собой такую форму устройства ребенка, оставшегося без попечения родителей, которая предполагает только индивидуальное оказание ему помощи, ухода и попечения со стороны определенного физического лица (определенных лиц).

Опека (попечительство) предназначена, прежде всего, для восполнения недостающей дееспособности подопечного ребенка, а также его воспитания, и осуществляется опекуном (попечителем) безвозмездно или на условиях встречного предоставления и состоит в выполнении опекуном юридических и фактических действий в интересах ребенка.

Опека - является временной формой устройства ребенка, не достигшего 14 лет и представляет собой такую форму устройства малолетних граждан, при которой назначенный органом опеки и попечительства гражданин (опекун) является законным представителем подопечного и совершает от его имени и в его интересах все юридически значимые действия.

Попечительство - временная форма устройства несовершеннолетних граждан в возрасте от 14 до 18 лет, при которой назначенный органом опеки и попечительства гражданин (попечитель) обязан оказывать содействие в осуществлении указанными лицами своих прав и исполнении обязанностей, а также охранять их от злоупотреблений третьих лиц.

Приемная семья представляет собой разновидность опеки (попечительства) над ребенком (детьми), которая осуществляется по договору о приемной семье, заключаемому между органом опеки и попечительства и приемными родителями (приемным родителем), в течение срока указанного в договоре.

Договор о создании приемной семьи – разновидность договора в пользу третьего лица. Заключают договор орган опеки и попечительства, с одной стороны, и физическое лицо (физические лица) – с другой, а права по договору (право получить воспитание, уход, представительство) приобретает третье лицо – ребенок, оставшийся без попечения родителей.

Особенностью субъектного состава правоотношений, складывающихся при создании приемной семьи, является возможная множественность на стороне опекуна. Опекунов (попечителей) в данном случае может быть двое. Ими могут быть исключительно супруги – лица, состоящие в зарегистрированном браке. В приемную семью передаются дети, оставшиеся без попечения родителей. Ребенок несовершеннолетнего родителя в приемную семью не передается.

Приемная семья возникает на основании договора, предусматривающего предоставление опекунам (попечителям) вознаграждения за исполнение ими своих обязанностей. По общему правилу, обязанности по опеке и попечительству (ст.36 ГК РФ) исполняются безвозмездно. Приемная семья представляет собой тот случай, предусмотренный законом, когда указанные обязанности исполняются за плату.

II. Что такое дом для ребенка, у которого никогда его не было?

Для каждого человека Дом — понятие разное. Для одних — убежище, где спрячутся от чужих, для других — пристанище, где собираются близкие. Что значит дом для ребенка, у которого никогда его не было и который так хочет его обрести? Как сделать, чтобы там ему было хорошо?

Готовясь к приходу ребенка, проанализируйте: какой он Ваш дом? Что Вам в нем дорого? Чем хочется поделиться в первую очередь? Дети, в отличие от взрослых, не привязаны к материальному и быстро привыкают к любым условиям. Для них дом — прежде всего, комфортное место, где их понимают, поэтому главное дать ему понять, что здесь безопасно. Поэтому Вы должны рассказать ему все о вещах, которые «живут» в доме, и подробно ответить на все его явные и неявные вопросы. Если в Вашем доме есть животные, то малыша нужно готовить заранее. Еще до того, как он переступит ваш порог, ему надо рассказать о ваших любимцах, показать их фотографии, поведать историю их появления в доме, описать привычки. Следующим этапом может стать совместная прогулка, на которой состоится знакомство. Перед ней обсудите, что делать нельзя (например, таскать за хвост, или пересчитывать зубы).

В любом доме есть свой темп, уклад, режим и правила, но их нельзя декларировать. Делать все так, как обычно делаете, позволяя ребенку наблюдать за вами. Так Вы берете его с собой в увлекательнейшее путешествие под названием «это твой ДОМ». Меньше говорите — большинство маленьких детей не слышат слов, зато хорошо видят ваши действия. Осваивая вместе новые этапы, не подвергайте поступки и качества ребенка сравнению или жесткой оценке. Не должно быть негативных сравнений, выраженных формулой «ну что ты у меня за ребенок такой!» или «ну вот опять, посмотри, что наделал!». Такая позиция не дает развиваться личности и порождает самое неприятное — неуверенность в собственных силах. На детей нельзя обижаться, если они вольно или невольно причинили

Вам боль, надо честно сказать, что Вам неприятно. И сказать так, чтобы ребенок не воспринял это как чтение морали, а действительно почувствовал, что причинил боль близкому человеку. Ребенок, оказавшийся в новом месте, будет с радостью выполнять любое ваше поручение, если увидит, что Вы довольны. При этом не ожидайте сразу многого — помните, что в жизни детей преобладает мотив игры. Дети должны играть и фантазировать, поэтому их пространство должно быть свободно от мебели и жестких правил ее расстановки. Не нужно много игрушек, их лучше периодически менять, если это позволит ребенок (иногда дети сильно привязываются к игрушкам и не хотят с ними расставаться). В своей комнате ребенок должен установить собственный порядок. Если он вас не устроит, объясните это на доступном языке и вместе измените порядок. Если хотите воспользоваться какими-то вещами из арсенала ребенка, посоветуйтесь с ним — вещь может оказаться для него значимой, даже если лежит в неподходящем, на ваш взгляд, месте. Уборку комнаты лучше производить вместе, под музыку, не затягивая процесс.

Особым местом для ребенка является ванная комната — с ней нужно хорошенько познакомиться и вместе выяснить назначение многих, казалось бы, ненужных вещей. Обязательно купите ему мягкое, пушистое, веселое полотенце.

За обеденным столом у ребенка должно быть свое место — это делает его полноправным членом семьи. Очень важно, чтобы он сидел на одном уровне с остальными (для этого можно использовать диванные подушечки).

Всегда нужно помнить о том, что ребенку на самом деле очень мало надо, и если у Вас нет возможности что-то ему купить, не печальтесь. В вашем арсенале всегда должно быть самое главное, что совсем не стоит денег — ваша любовь, ваша готовность ему помочь, ваша доброта и искренность.

III. ПРИНИМАЮЩИМ РОДИТЕЛЯМ

1. Какую информацию о ребенке Вам желательно получить

Если Вы находитесь на стадии знакомства с ребёнком, то необходимо узнать о ребенке как можно больше: о его прошлом, родителях, о нем самом, - его поведении, вкусах и привычках. Чем больше информации Вам удастся собрать, тем больше шансов у вас будет для успешного начала новой этапа семейной жизни, тем увереннее Вы будете чувствовать себя в роли родителей.

Конечно, узнать буквально все Вам не удастся, но полученная информация поможет Вам подготовиться к решению имеющихся и избежать некоторых новых проблем.

Обязательно поговорите не только с руководителями учреждения, но и с медицинскими работниками:

- узнайте у них анамнез ребенка - сведения о том, как протекала беременность матери, какой она была по счету, какие были последствия предыдущих беременностей;
- наблюдалась ли мать у гинеколога;
- с каким весом, ростом родился ребенок, были ли какие-либо осложнения во время беременности и родов, как развивался ребенок на первом году и в последующие годы;
- чем болел ребенок за эти годы и как лечился;
- сделаны ли все положенные по возрасту прививки или есть отводы, по какой причине;
- есть ли аллергические реакции.

Обычно эти сведения очень скудны и в деле ребенка имеется информация о состоянии его здоровья только с момента поступления в приют, дом ребёнка или др. учреждение.

Опросите социальных работников, специалистов опеки, - постарайтесь узнать сведения о происхождении ребёнка, включая:

- правовой статус ребёнка;

- расовое/этническое происхождение и религиозную принадлежность родителей;
- когда и при каких обстоятельствах ребенок попал в учреждение, если он некоторое время жил в семье, то какая была ситуация в семье;
- живы ли родители, бабушки, дедушки, есть ли братья и сестры, другие родственники, общается ли ребенок с ними, отношение к его нахождению в учреждении родственников;
- для подкинутых и оставленных детей - сведения, удостоверяющие происхождение ребёнка, по возможности подтверждённые документально, кто и при каких обстоятельствах дал ребенку имя, отчество, фамилию;
- подробную хронологию истории его размещений с датами и причинами переселений, с кем он раньше жил и кто о нем заботился, имеются ли в деле письменные отзывы, характеристики из детского сада, школы, и других учреждений, в которых он жил;
- сделайте фотографию ребёнка.

Обязательно поговорите с воспитателями группы и поинтересуйтесь у них:

- какими дополнительными именами и прозвищами называли ребёнка, и кем они были даны;
- каков распорядок дня в учреждении;
- какая у него любимая и нелюбимая еда;
- какими навыками самообслуживания ребенок обладает;
- есть ли особые потребности, трудности у ребенка, с чем они связаны;
- возникают ли проблемы со сном, трудности с укладыванием спать или подъёмом;
- как ведет себя ребенок в группе, есть ли у него привязанности, друзья, кто они;

- что делает ребенок, когда он расстроен, сердит или испуган;
- как ребенку нравится, чтобы его утешали, как откликается на ласку;
- замечены ли способности, навыки, таланты, имеются ли отзывы, характеристики из других учреждений (кружки, студии и др.), которые посещает ребенок;
- его любимые игры, книги, игрушки, иные пристрастия.

2. Принимающим родителям, имеющим кровных детей

Чтобы воплощение в жизнь вашего решения о принятии ребенка в семью было успешным, имеет смысл воспользоваться опытом родителей, которые усыновили (взяли под опеку) при наличии собственнорожденных детей.

1. Если Вы планируете родить или только что родили ребенка, то усыновление стоит отложить – в этой ситуации обычно страдают оба ребенка. Приемный ребенок первое время требует очень много времени и у него будет иной режим и иные потребности.

2. Если у вас уже 2-3 детей – тщательно подумайте, стоит ли увеличивать семью, приемный ребенок первый год требует сил и времени вдвое, втрое больше, а закон перехода количества в качество никто не отменял. Это будет не просто больше детей – изменится структура и жизнь всей семьи.

3. Если есть возможность выбора, то будет лучше, если приемный ребенок будет младше младшего кровного и другого с ним пола – так намного меньше риска нарушения иерархии в семье, к которой дети относятся очень-очень ревностно.

4. Оптимальная разница в возрасте между детьми, как минимум, год, а лучше два.

5. Обязательно учитывайте мнение кровных детей! Не просто получите их согласие, а постарайтесь вовлечь их в подготовку дома к приему ребенка и общение с ним до момента, когда он появится в семье. Чем старше приемный ребенок и, чем больше у вас детей, тем дольше должен быть срок предварительного знакомства и участие кровных детей.

6. Для детей от 7 лет, лучше всего начать общение детей с гостевого посещения, тогда велики шансы, что кровные дети сами предложат взять этого ребенка в семью.

7. Заранее подготовьте дом к приему ребенка, заранее определитесь, где он будет спать, играть, учиться и обязательно согласуйте это с кровными детьми. Перестановки после появления ребенка могут вызвать серьезные конфликты среди детей.

8. Если кровный ребенок занимает отдельную комнату, лучше не «уплотнять его» подселением приемного. Изыщите возможность разместить нового ребенка на нейтральной территории. Возможно, позже дети захотят жить вместе, но это будет уже более осознанное решение.

9. Найдите и проштудируйте литературу по сплочению детей, мы рекомендуем книгу – «Ревность» Даниэль Даллос, «Как научить детей сотрудничать» Фоппель К.

10. Помещение в детский сад в первые месяцы крайне нежелательно. Даже если детский сад самый лучший в городе, воспитатели милейшие люди, а ваши дети ходят туда с восторгом, приемный ребенок, на уровне подсознания, будет испытывать ужас от учреждения и бояться остаться там. Это вызывает у него протест и активное сопротивление ходить в детский сад, провоцирует неадекватное поведение и агрессию к другим детям, но, что ещё хуже, задерживает адаптацию, вызывает появление тревожности, неврозов и может привести к психосоматическим заболеваниям. Обязательно предусмотрите возможность достаточно длительного отпуска одного из родителей, или временно оставьте работу, на худой конец, – наймите няню.

11. Если Вы берете няню, то её услуги должны быть оказаны у ВАС НА ДОМУ, а не у неё и Вы должны общаться с ребенком чаще и дольше няни, иначе получится, что усыновила няня, а не вы. Ищите няню, понимающую, что ребенок из учреждения сильно отличается от домашнего, которая не будет удивляться его поведению и отсутствию навыков, а так же не будет жалеть его и прививать ему комплекс сироты.

12. Не планируйте превращать кровного ребенка в няньку, даже если он сам предлагает такую помощь, – это провоцирует ревность. Дети могут помогать вам, но только с охотой, одобряйте их помощь Вам.

После приема ребенка

1. Разьясняйте кровным детям поведение и поступки приемного ребенка – почему он ломает игрушки, агрессивное поведение или смущение, неуклюжесть и неумения, просите быть их терпеливыми и не смеяться над промахами новичка.

2. В общении с детьми, ни при каких обстоятельствах, ни в лучшую ни в худшую сторону не сравнивайте их между собой и, тем более, не противопоставляйте детей, не ставьте их в пример друг другу.

3. Попросите кровных детей помочь Вам в общении с приемным ребенком, часто ребенку проще попросить или что-то объяснить через брата, чем сказать это родителю, особенно первые дни появления в семье.

4. При этом не поощряйте доносительство среди детей. Постарайтесь разьяснить ребенку, что таким образом ни он лучше не станет, ни любви вашей не приобретет.

5. Хвалите кровных детей за сотрудничество и терпение. Разьясните им, что новый брат или сестра не могут сразу стать им друзьями и играть с ними так, как им хочется.

6. Постарайтесь уделять кровным детям времени не меньше, чем раньше, максимально вовлекать их в процесс вашей игры или обучения приемного ребенка на равных с ним тем самым Вы уменьшите проявление

ревности со стороны кровных детей и опасение вытеснения их родительского сердца.

Помните, что даже, несмотря на добрые отношения детей до прихода новичка в семью, трения между детьми неизбежны. Дети, давая согласие на прием ребенка, не обладают тем опытом, которым обладаете Вы – их решение не столь ответственно, сколько Ваше.

Не спешите, и ещё раз всё обдумайте! Помните, в этой ситуации рискуете не только вы. Ваш отказ от приемного ребенка, другие дети могут воспринять как возможность того, что родители когда-нибудь могут предать и их.

3. Адаптация ребенка в приемной семье: первые дни ребенка дома

К приему ребенка следует подготовиться – и Вам и всем членам вашей семьи. Вы должны быть готовы к тем трудностям, с которыми Вам придется столкнуться и помнить, что дети – Вам ничем не обязаны. Пока, по крайней мере. Сам факт того, что Вы взяли их к себе домой, к долгосрочным и тесным отношениям с вами их еще не обязывает. Поэтому ждать от них сиюминутных благодарностей и внимания не стоит! Вам предстоит продумать правила и запреты, которые должны стать для ребенка безусловными, научиться говорить твердое «нет!», подготовить удобное отдельное спальное место и личное пространство, где бы он мог остаться один, оценить свой дом с точки зрения «безопасности» и, конечно, поинтересуйтесь какую пищу ребенок привык есть в детском доме, так как не все дети легко перестраиваются к домашней еде.

В первый день ребенка в семье Вам не стоит приглашать друзей и родственников, не стоит планировать поездки и шумные игры. Дайте возможность ребенку освоиться в новой обстановке, привыкнуть.

Типичные проблемы, с которыми Вы можете столкнуться в начальный период адаптации ребенка в семье.

«Перевозбуждение». Жизнь в детском доме размеренна и предсказуема. Дни редко отличаются друг от друга. Дети встают каждое утро в одно и то же время, в одно и то же время едят и ложатся спать. Даже умываются по расписанию. И вот когда рутина и постоянство сменяется новыми звуками, запахами, впечатлениями, для органов чувств это может стать серьезной перегрузкой. Поэтому правильным будет узнать у воспитателей расписание их жизни в сиротском учреждении и регулировать время принятия пищи, сна и отдыха.

«Эффект рога изобилия». Представьте себе, каково это – из детдомовских стен, где «все общее» и «ничего своего нет», попасть в атмосферу жизни семьи, где у каждого есть свои вещи, и можно брать из незапертого холодильника еду в любое время. Если Вы в первый день, как гостеприимный хозяин, дадите вашему гостю понять, что можно делать и брать все, что хочется в любое время, то он это будет делать всегда. И хотя поначалу это буде доставлять Вам удовольствие, Вы рискуете в скором времени вскипеть от возмущения, потому что ребенок просит вас больше и больше. Поначалу дети переедают, поэтому стоит установить некоторые ограничения, чтобы им не стало плохо. Можно поставить на стол вазу с фруктами и разрешить есть. Но предупредить, что когда эти закончатся, новых не будет. Иногда, дети пытаются выпросить себе понравившиеся вещи. Но тут опять таки есть риск того, что ребенок на чем-то одном не остановится. Все дети испытывают границы вседозволенности, это их сущность. Говоря «нет» Вы, возможно, будете себя не очень уютно чувствовать, но такова «профессия» родителя!

«Переоценка своих сил». Детдомовцу свойственно недооценивать окружающие опасности, не выказывая чувствительности к боли и иногда вести себя как «чертенку». Для этих детей нормально – заявлять, что им ничего не стоит сделать что-либо, в то время как они понятия не имеют о том, как это делается (например, кататься на велосипеде, плавать в бассейне). Следите, чтобы они не попали в опасные места. Детдомовец может обладать

высокой нечувствительностью к боли. Поэтому, если ребенок упал и не плачет, это не значит, что ему не больно, приглядитесь к нему.

«Личная гигиена». Многие дети сиротских учреждений не любят мыться и поддерживать чистоту своего тела, поэтому за этим процессом необходимо следить, также как и за процедурой смены одежды.

«Отход ко сну». В сиротских учреждениях дети идут спать точно по расписанию, без сказок и длительных уговоров. Однако для многих заснуть в непривычных условиях – целая проблема. Многие дети-сироты никогда не спали одни в комнате, поэтому, если у вас есть дети того же пола, что и принимаемый ребенок, лучше положить их в одной комнате. У некоторых детей бывают ночные кошмары, поэтому не пугайтесь, если услышите ночью вскрикивания. Разбудите ребенка, успокойте его. Отдельной проблемой является энурез. Если Вам заранее известно, что у ребенка есть ночное недержание мочи, положите под простыню клеенку. И постарайтесь, чтобы никто, кроме вас и ребенка, не знал об этой проблеме, ибо дети этого очень стыдятся.

«Как обращаться друг к другу». Спросите у ребенка, есть ли у него уменьшительно-ласкательное имя, которое ему нравится. Как он хочет, чтобы его называли, и как – хочет. Чтобы не создавать ребенку затруднений вопросом – как он должен называть вас и других членов семьи, сами предложите ему варианты.

«Вырабатываем правила семьи». Основой эмоционального благополучия семьи является правило договора. Договор может касаться любых сторон жизни семьи, особенно тех, которые вызывают разногласия у членов семьи. При этом важно, чтобы Вы установили и обсудили правила со всеми членами семьи. Для принимаемого ребенка это очень важно, так как у него никогда не было возможности увидеть, что его точка зрения и мнение имеет определенный вес. Однако, при том, что правила могут обсуждаться, они не должны приниматься путем голосования. Последнее слово всегда – ваше – это ваша привилегия как взрослого человека. Не бойтесь вводить

запреты – дети с ними знакомы из опыта проживания в сиротском учреждении, кроме того, они же необходимы для ощущения их собственной безопасности. Правила и запреты необходимо выписать на лист, который будет затем помещен на видное место. В случае если ребенок откажется выполнять правила, Вы можете указать ему на лист и напомнить, что он сам принимал участие в их выработке и обсуждении. Если ребенок маленький – правила желательно демонстрировать в игре (в качестве членов семьи выступают игрушки), а для подростков необходимо донести разумность правил и ваших требований к нему, а также возможность их совместной коррекции.

«Ребенок и еда». Нередко люди «заедают» тревогу и стрессовые ситуации. Сам процесс жевания, насыщения, успокаивает любого, а для ребенка, выросшего без материнской ласки и любви, еда приобретает особый смысл. Она становится зачастую источником психологического комфорта, поэтому попав в замещающую семью, ребенок прячет в укромных местах – в шкафу, под матрас, куски хлеба, конфеты, печенье, чтобы обеспечить себе «спокойное существование». Ваша задача - показать ребенку, что еда не закончится, и что, если он проголодался, он может взять из холодильника молоко, фрукты и пр. Но зачастую слова помогают мало, тогда нужно просто договориться с ним, чтобы он прятал остатки еды в выбранном вместе с вами месте. Момент, когда он перестанет пополнять свои запасы, можно считать завершающим в плане его адаптации. Нередко у детей повышен порог насыщения, поэтому они едят очень много. Ограничьте ребенка в еде, дайте ему жевательную резинку. Процесс жевания успокоит и поможет дождаться сигнала насыщения. Вам также надо помнить, что ребенок ест только ту пищу, к которой привык, поэтому если он отказывается от ваших разносолов в пользу черного хлеба – не стоит обижаться. Просто ощущение комфорта в настоящий момент ему может дать только возможность сохранить старые привычки. К новым блюдам ребенок привыкнет постепенно, не надо на него давить.

«Ребенок вспоминает о своем прошлом». В детском доме ребенок, защищая себя от душевной боли, «забывает» о трагических событиях своей жизни. Оказавшись в эмоционально комфортных условиях приемной семьи, он переживает «наводнение» травматическими воспоминаниями. Ребенок может вспомнить об алкоголизме родителей, об убийствах и суицидах, свидетелем которых он был. Он говорит и говорит, и не может ни остановиться, ни переключиться на что-нибудь другое. Конечно, эти рассказы пугают членов семьи, вызывают у них чувство растерянности. Как реагировать на такую ситуацию? Лучше всего дать ребенку выговориться. Не проговоренные воспоминания, оставаясь с ребенком, могут перерасти в страхи. Желательно выслушать, не давая никаких комментариев, по поводу содержания истории, лишь давая ребенку понять, что Вы ему сочувствуете. Скажите ребенку, что понимаете, как ему больно, что сделаете все возможное, чтобы помочь ему справиться с ситуацией, что он может рассчитывать на вас.

«Ребенок и его биологическая семья». Взаимоотношения приемного ребенка с членами семьи – проблема очень сложная как для самого ребенка, так и для принимаемой семьи. Так же, как у каждого из нас существует эмоциональная связь с нашими близкими, у ребенка она сохраняется относительно своей кровной семьи, причем, чем меньше он общался с нею, тем больше он ее идеализирует. Ребенок из детского дома лелеет фантазию, что его родители очень хорошие и любят его, просто что-то им очень мешает забрать его из детского дома. И при конфликтных ситуациях в замещающей семье, он думает, что родные отнеслись бы к нему лучше. Отрицательные же отзывы приемных родителей о кровной семье только создаст барьер между ними и ребенком, поэтому даже если имеет место неправильное поведение членов семьи ребенка – не стоит его «клеймить». Лучший выход здесь – по возможности поддерживать связь ребенка с кровными родителями. Такие встречи лучше проводить на нейтральной территории, не в замещающей семье.

IV. Информация для родителей, воспитывающих детей дошкольного возраста

1. Как общаться с маленьким ребенком

Очень часто мы, родители, чувствуем себя неуверенно в вопросах воспитания собственных детей. Мы обращаемся за помощью к родным, ищем поддержки у знакомых и педагогов. Знание основных принципов общения с малышом поможет открыть новые собственные возможности и придаст Вам больше уверенности. Эти советы могут стать источником вдохновения и хорошим началом взаимодействия с вашим ребёнком в повседневных жизненных ситуациях.

1. Показывайте ребенку положительные чувства – покажите, что Вы любите своего ребенка. Даже очень маленькие дети, которые не понимают, что Вы говорите, и сами не могут говорить, могут воспринять ваше выражение любви и радости, печали и гнева. Когда знаками привязанности, улыбкой, разговором и другими выражениями радости и энтузиазма Вы показываете заботу и любовь, Вы вызываете у ребенка чувство надежности и общности.

2. Попытайтесь понять потребности и желания своего ребенка, подстраивайтесь при любой возможности под его инициативу. Чтобы ваши отношения с ребенком были максимально гармоничны, необходимо, чтобы Вы внимательно относились к состоянию, чувствам и желаниям своего ребенка. Легче наладить хороший диалог, если Вы попытаетесь подстраиваться под ребенка и следовать тому, чем он занимается.

3. Говорите с ребенком о том, чем он заинтересовался, и попытайтесь начать «разговор» жестами, звуками и выражением чувств. Этот ранний «разговор» взглядами, жестами, звуками, улыбками и положительными эмоциями важен для развития тесной привязанности между вами и вашим ребенком. Эта ранняя форма контакта также важна для обучения общению и является основой развития речи.

4. Хвалите и одобряйте ребенка, показывайте, что Вы цените то позитивное, что он пытается делать. Когда Вы выражаете свое принятие, похвалу и одобрение, ваш ребенок ощущает, что Вы цените то позитивное, что он делает. Через эти позитивные реакции и объяснения, почему это хорошо, ребенок учится, что является хорошим и правильным. Он также учится тому, чего Вы желаете и каких действий Вы от него ожидаете. Прежде всего, это важно, потому что ваши позитивные реакции и похвала того, что ребенок делает хорошо, является основой его чувства собственного достоинства, уверенности в себе и инициативности.

5. Помогите ребенку сконцентрировать внимание на том, что Вы вместе переживаете. Через взгляды, прикосновения и разговор с ребенком Вы помогаете ему участвовать в том, что Вы вместе переживаете и делаете. Этим Вы помогаете своему ребенку приобрести переживания и впечатления, которые выделяются более четко и вызывают интерес. Совместные переживания важны для ощущения общности и для того, чтобы ребенок при вашем посредничестве мог узнать новое об окружающем мире.

6. Выделите смысл того, что Вы вместе переживаете. Говоря о том, что Вы переживаете, называя предметы и людей, показывая свои чувства, энтузиазм и то, что это для вас важно, Вы помогаете своему ребенку связать переживания со смыслом. При передаче смысла Вы также помогаете ребенку установить осмысленные отношения с окружающим миром.

7. Помогите ребенку лучше понять окружающий мир при помощи объяснений и ваших мыслей о нем.

Через понятные объяснения ребенку, как происходят повседневные вещи, как переживания связаны друг с другом, каким образом Вы думаете о том, что Вы переживаете, Вы помогаете своему ребенку лучше понять окружающий мир и свое отношение к нему.

8. Помогите ребенку контролировать себя и понять, что отношения с окружающим миром имеют связи, которые можно предусмотреть.

Вашему ребенку необходимы руководство и помощь для того, чтобы научиться понимать и контролировать свои отношения с окружающим миром. Важно, чтобы ваш ребенок научился понимать связь между своими собственными действиями.

2. Как вести себя родителям в период кризиса ребенка 3-х лет

По тому, на кого направлен кризис ребенка 3-х лет, можно судить о его привязанностях. Как правило, в центре событий оказывается мать. И главная ответственность за правильный выход из этого кризиса возлагается на нее. Запомните, что малыш страдает от кризиса сам. Но кризис 3-х лет — это важный этап в психическом развитии ребенка, знаменующий переход на новую ступеньку детства. Поэтому, если Вы увидели, что очень резко изменился ваш любимец, и не в лучшую сторону, постарайтесь выработать правильную линию своего поведения, станьте более гибкими в воспитательных мероприятиях, расширьте права и обязанности малыша и в пределах разумного дайте вкусить ему самостоятельность, чтобы насладиться ею. Знайте, что ребенок не просто не соглашается с вами, он испытывает ваш характер и находит в нем слабые места, чтобы воздействовать на них при отстаивании своей независимости. Он по несколько раз в день перепроверяет у вас — действительно ли то, что Вы запрещаете ему, запрещено, а может быть — можно. И если есть хоть малейшая возможность «можно», то ребенок добивается своего не у вас, так у папы, у бабушек, дедушек. Не сердитесь за это на него. А лучше сбалансируйте правильно поощрения и наказания, ласку и строгость, не забывая при этом, что «эгоизм» ребенка наивный. Ведь это мы, а не кто-то

иной приучили его к тому, что любое его желание — как приказ. И вдруг — что-то почему-то нельзя, что-то запрещено, в чем-то отказывают ему. Мы изменили систему требований, а почему — ребенку трудно понять.

И он в отместку твердит Вам «нет». Не обижайтесь за это на него. Ведь это ваше обычное слово, когда Вы воспитываете его. А он, считая себя самостоятельным, подражает вам. Поэтому, когда желания малыша намного превосходят реальные возможности, найдите выход в ролевой игре, которая с 3-х лет становится ведущей деятельностью ребенка.

К примеру, Ваш ребёнок не хочет кушать, хотя голодный. Вы не упрашивайте его. Накройте стол и посадите на стульчик мишку. Изобразите, что будто мишка пришел обедать и очень просит малыша, как взрослого, попробовать, не слишком ли горячий суп, и, если можно, покормить его. Ребенок, как большой, садится рядом с игрушкой и незаметно для себя, играя, вместе с мишкой съедает полностью обед.

В 3 года самоутверждению ребенка льстит, если Вы звоните лично ему по телефону, шлете письма из другого города, просите его совета или делаете ему какие-нибудь «взрослые» подарки типа шариковой ручки для письма.

Для нормального развития малыша желательно во время кризиса 3-х лет, чтобы ребенок ощущал, что все взрослые в доме знают, что рядом с ними не малыш, а равный им товарищ их и друг.

3. Нарушения сна у детей раннего возраста

Нарушения сна чрезвычайно распространены и доставляют большие трудности ухаживающим за ребенком взрослым.

В происхождении расстройств сна у детей раннего возраста играют роль несколько факторов:

-психотравмирующие факторы (конфликты в семье в вечерние часы, переживание ребенком резкого испуга, боязни остаться одному, страх

одиночества (покинутости), нарушение эмоциональной привязанности между матерью и ребенком);

-наследственно обусловленные особенности темперамента детей, т.е. индивидуально сформированных закономерностях процессов засыпания, пробуждения, глубины и длительности сна;

-возрастной фактор (чем меньше ребенок, тем чаще у него будут развиваться расстройства сна);

-наличие в истории развития ребенка (анамнезе) патологии беременности и родов, т.е. перинатальное поражение центральной нервной системы;

-хронические соматические заболевания.

Сосание

Вы и раньше замечали, что малыш сосёт палец. Но сосание приобретает иное значение. Скажем, он позволит Вам выйти из комнаты, только при условии, что будет сосать палец. Как только Вы уйдёте, он начинает сосать палец ещё энергичнее, чтобы не плакать. Он успокаивает себя сосанием: это возвращает ему ощущение комфортности, которое он испытывал в вашем присутствии.

Мягкие любимцы

Психологи называют их переходными, успокаивающими предметами. Это могут быть самые разные мягкие вещи, начиная от марлевой пелёнки, старенького одеяльца и кончая мягкими игрушками. Это те вещи, с которыми безопасно и надёжно, они «отвращают зло» и сулят мамино возвращение. Малыш может просто держать своего любимца в руках, а может и общаться с ним самым неожиданным способом. Шарф, например он, может обмотать вокруг головки, свесить один конец на лицо и сосать через него палец.

Такой любимец станет для малыша самым важным предметом, который нельзя забывать, уезжая за город, и который нельзя оставить дома, если вдруг малыша кладут в больницу. Дальновидные родители, чтобы предотвратить катастрофу, сделают копию этой вещи (купят такую же).

Ритмичные движения

«Ритуалы»- это своего рода успокоительные привычки, которые появляются у малыша с вашей помощью. «Ритуал» состоит из действий в определённой последовательности. Если Вы сами выработали ритуал отхода ко сну, и, если он пришёлся вашему малышу по душе, он будет требовать ежевечернего его соблюдения до мельчайших подробностей.

Если, несмотря на все ваши усилия, ребёнок не хочет укладываться в постель или начинает истошно кричать, выход здесь один: никогда не оставляйте его плакать одного, но и никогда не берите его на руки.

Время перед сном должно быть спокойным. Вечер – не то время, когда надо учить малыша дисциплине.

Внешние раздражители.

Иногда причиной частых пробуждений вашего ребёнка могут стать внешние раздражители, такие как: некоторые ночные звуки (уличное движение, низко летящий самолёт, шаги по квартире, разговоры), воспалённые ягодицы и т.п.

Не позволяйте гостям входить к спящему ребёнку и не входите к нему сами, если Вы не убеждены, что ему нужна ваша помощь. Оставляйте дверь к малышу приоткрытой, с тем, чтобы Вы могли время от времени заглядывать к нему для собственного успокоения.

Внутренние раздражители.

Часто малыш плачет ночью, потому что его беспокоят ночные страхи. Но он быстро успокаивается, как только Вы к нему подойдёте.

Такое поведение типично для детей, которых боятся избаловать и поэтому не ласкают, не берут на руки. Криком, плачем, на который Вы реагируете, ребёнок компенсирует недостаток внимания к себе, «борется» за вашу любовь.

Если малыш ночью всё-таки просыпается, плачет или зовёт вас, нет смысла медлить – лучше подойти к нему сразу.

Создайте малышу минимальные удобства: выньте его из конверта, дайте что-нибудь попить. Ему намного приятнее просыпаться в освещённой комнате, с игрушками под рукой.

Если у вас есть старшие дети, то, иногда они могут составить компанию малышу. Такие утренние игры – залог крепкой и постоянной любви в семье между детьми.

Ребёнку нужно отдыхать утром и после обеда. Но если он не уснет, а примется играть, не расстраивайтесь. Он всё равно отдыхает.

Основные положения, необходимые для формирования адекватного режима сна

1. Соблюдение определенной последовательности мероприятий при укладывании ребенка спать («ритуала» отхода ко сну). Ритуал отхода ко сну включает в себя: купание ребенка, чтение книги, выключение света при оставленном включенном ночнике, пение колыбельной песни, поглаживание ребенка по голове, рукам, туловищу («материнский массаж»).

2. Для новорожденного и ребенка первых месяцев жизни необходимо использование купания. Известно, что при монотонном движении младенец успокаивается и быстро засыпает. Для этих целей ребенка можно укладывать в люльку, которую можно раскачивать из стороны в сторону. Кровати на колесах используются для более старших детей и для укачивания не пригодны.

3. Пение колыбельных песен. Успокаивающее действие оказывает ритм колыбельной, а также многообразие шипящих и свистящих звуков. Монотонная, ритмическая структура речи успокаивает малыша, помогает ему уснуть. Спокойная речь, нежность близкого человека успокаивают, вселяют в малыша чувство уверенности в том, что его любят и о нём заботятся. Сам текст песни влияет на развитие слуха, учит ребёнка построению фраз, сочетанию слов. Интонационно звуковой «рисунок» колыбельных – ласковая речь, особенно предпочитаемая малышами. Она

создаёт спокойную, доверительную атмосферу общения, благотворно влияя как на ребёнка, так и на маму. Пойте ребёнку перед сном колыбельные, развивайте его в лёгкой, доступной для понимания, форме.

4. Исключение повышенной активности ребенка перед сном, предпочтение тихих и спокойных занятий.

5. Установление режима сна, предусматривающего утреннее пробуждение в одно и то же время, включая выходные дни.

6. Разумное отношение к дневному сну. Длительный дневной сон не является обязательным для детей. После 8-месячного возраста многие дети вообще не нуждаются в дневном сне. В возрасте 3 мес. И старше суточный сон ребенка составляет в среднем 14ч. Желательно, чтобы основная часть этого времени приходилась на ночные часы. Если имеется длительный дневной сон, то, скорее всего, ночной сон будет укорачиваться, сопровождаясь многочисленными пробуждениями.

7. Исключение ночных пробуждений. Большинство детей после 6-ти месячного возраста спят всю ночь. После полугода необходимо исключить ночное кормление грудью, из рожка, питье воды. Даже спящий ребенок способен обучаться привычным стереотипам поведения с одного-двух раз. Если мать во время пробуждения берет ребенка на руки или в собственную постель, такой младенец вряд ли в последующем будет спать всю ночью.

8. Не следует при пробуждении ребенка ночью подходить к его кровати и брать его на руки. Помните, что «укачать» младенца можно на расстоянии, используя ласковый голос, колыбельные песни.

9. Укладывание ребенка в кровать должно происходить в максимально возможных комфортных условиях с минимальным уровнем шума и света и при привычной температуре. Сон младенца при включенном телевизоре, радио и т.д. недопустим.

4. Мы идем к врачу

Очень часто родители сталкиваются с тем, что дети не хотят идти на прием к врачу, любыми способами стараются отменить поход в поликлинику. Они могут пытаться изменить ваше решение. Это плач, истерика, крик, агрессия, злость. Как правило, Вы пытаетесь сначала уговорить своего ребенка, затем начинаете применять более жесткие меры (угрозы, наказания, иногда крик), когда это не помогает, используется ремень и т.д. Попытаемся разобраться в этом.

Что является причиной такого поведения ребенка?

Причины могут быть разные:

1)страх, сформированный самими родителями, 2)страх, вызванный предыдущими посещениями врачей, 3)страх остаться одному в незнакомом месте с незнакомыми людьми.

Часто родители сами формируют страхи у своих детей. Когда ребенок не хочет засыпать, кушать, делает что-то не так, родители, пытаясь приструнить, начинают запугивать: позвоним доктору, он придет и сделает укол, или заберет тебя в больницу. Этого нельзя делать. У ребенка формируется устойчивое представление о том, что врач это больно, это страшно, это наказание. Став взрослым, ваш ребенок, опираясь на свой опыт из детства, будет стараться уклониться от посещения врача и наверняка передаст свое отношение своим детям.

Страх может быть сформирован прошлым посещением врача. Ваш ребенок мог быть напуган: обстановкой, людьми в белых халатах, болью от медицинских процедур, плачем других детей и т.д. Естественно, что потом он не захочет оказаться там, где ему было плохо. Как правило, мальчики бояться врачей, боли, крови больше, чем девочки. Страх остаться одному формируется как защита с самого рождения. Ребенку необходимо находиться вместе с родителями – это естественная потребность (инстинкт самосохранения).

Что может помочь?

Перед посещением врача необходимо поговорить с ребенком о том, куда Вы хотите с ним пойти, что ему будут делать. Если необходимо пройти какие-то процедуры, Вы можете попросить врача или мед. Персонал показать вашему ребенку кабинет, в котором это будет происходить. Желательно проиграть с ребенком предполагаемую процедуру, обсудить его страхи. Можно проиграть с использованием разных персонажей, с участием мягких игрушек, кукол. Проиграть надо несколько раз, при этом обязательно меняясь ролями (поочередно). В процессе игры отмечайте положительные изменения в поведении ребенка. Хвалите его. Обязательно нарисуйте рисунок (или несколько), где будет отображено поведение ребенка, сопровождающее страх. Эти рисунки можно положить в специальную папку или отдать кому-нибудь из взрослых. После этого необходимо дойти до прорисовки желательного поведения ребенка во время процедуры. Поместите эти рисунки на видное место – как образец желаемого поведения. Обязательно применяйте поощрения, которые будут подкреплять нужное поведение (похвала, просмотр любимого мультфильма, чупа-чупс и т.д.). Расскажите сказку, в которой на примере известных персонажей, сказочных героев или придумать вместе с ребенком историю/сказку, в которой по сюжету страх будет побежден. Например, если ваш ребенок боится идти к врачу, Вы можете рассказать ему сказку про маленького зайчонка, который боялся идти к доктору Айболиту чтобы сделать прививку (так как всем маленьким зверятам уже сделали). Прошло несколько дней и у зайчонка, стал сильно болеть животик, поднялась температура. Родители срочно отвезли его к доктору. Айболит поставил ему градусник, заставил выпить горькое лекарство, сделал укол и запретил зайчонку ходить гулять на улицу с другими зверятами, смотреть мультики и есть любимое мороженое. Целую неделю зайчонок был дома, ему пришлось пить горькие лекарства, которые он совсем не любил. Другие зверята, которым сделали прививки, продолжали играть во дворе, ходили в кино, катались на качелях и, конечно же, ели

мороженое. Зайчонок выздоровел и пошел к доктору Айболиту. Он пообещал, что в следующий раз он обязательно сделает прививку, как и остальные зверята.

Бывает, что одной попытки будет недостаточно. Повторите еще раз, найдите специалиста, который сможет помочь Вам и вашему ребенку.

5. Предупреждение простудных заболеваний у детей

Родители нередко жалуются на частые простудные заболевания у детей. Казалось бы, взрослые делают все, чтобы уберечь ребенка от простуды - оберегают от холода, снега, дождя, ветра, тепло одевают, а ребенок все равно без конца болеет.

Как же уберечь ребенка от респираторных инфекций?

Начнем с того, что для этого нужно не одномоментное усилие, а длительное и кропотливое соблюдение многих требований и рекомендаций.

Начинать нужно с организации для ребенка здорового образа жизни – это правильный, в соответствии с рекомендациями врача, режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на воздухе. Важно также одевать детей соответственно погоде, поддерживать нужную температуру в помещении и хорошо проветривать его.

Прогулки на воздухе можно начинать в теплое время года спустя 2 недели после выписки ребенка из родильного дома. Зимой гулять с ребенком можно при температуре воздуха не ниже -5 градусов. Продолжительность первой прогулки летом – 15 минут, в холодное время – 10 минут. Ежедневно продолжительность прогулок увеличивается на 5-10 минут и со временем с ребенком можно гулять 2-2,5 часа (зимой – 1,5 -2 часа) 2-3 раза в день.

Зимой приучать детей к холоду следует постепенно, начиная с комнатных прогулок. При этом ребенка одевают как на прогулке на открытом воздухе, а в комнате открывают форточку или окно. Дети старше

полутора лет должны гулять не менее 2-х раз в день по 2,5 – 3 часа. Зимой им можно бывать на улице, если температура воздуха не ниже -15; -17 градусов.

Обязательны для детей, начиная с периода новорожденности, гигиенические ванны, являющиеся в то же время закаливающей процедурой. Температура воды для детей первых трех месяцев составляет 36- 37 градусов, для более старших – 32 – 34 градуса. Продолжительность гигиенической ванны – 5 -10 минут. Умывать детей, мыть руки, ноги следует более холодной водой, постепенно снижая температуру до 18-19 градусов.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находится ребенок. Для детей первых месяцев жизни температура воздуха в комнате не должна превышать 22 -24 градуса, со второго полугодия – 20 – 22 градуса, старше года – 18 – 20 градусов.

Большое значение в оздоровлении детей имеет правильно подобранная по погоде одежда. Не секрет, что многие родители слишком кутают детей и те, немного побегав или поиграв, перегреваются, потеют. Этого допускать не следует. Родители должны одевать своих детей не теплее, чем одеты сами. Любая попытка закутать ребенка сведет на нет все усилия по его закаливанию.

Частота респираторных заболеваний во многом зависит и от характера питания. Однообразное, избыточное питание, позднее введение в рацион творога, мяса, овощей, фруктов приводит к снижению защитных сил организма и частым болезням.

Кроме общезакаливающих мероприятий, есть и специальные – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры, ультрафиолетовые облучения, гимнастика, массаж.

Выполняя специальные закаливающие процедуры, необходимо соблюдать ряд требований:

1. Закаливание можно начинать и в дальнейшем проводить только при полном здоровье ребенка.

2. Необходимо постепенно увеличивать интенсивность закаливающих процедур.
3. Занятия должны проводиться регулярно.
4. Начинать закаливание лучше летом, хотя допустимо и в любое другое время года.
5. Закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие.
6. При вынужденном перерыве в закаливании, следует начинать с воздействия меньшей интенсивности.

Сразу добавим, что прежде чем начать те или иные процедуры, следует посоветоваться с врачом. Это связано с тем, что каждый ребенок имеет различный уровень физического развития и неодинаково подготовлен к восприятию закаливающих действий. Важное значение имеет также количество и характер перенесенных заболеваний. Объективно оценить состояние ребенка может только врач. В ряде случаев закаливание, например, грудное плавание, проводится под непосредственным наблюдением и контролем медицинских работников.

После перенесенного на фоне закаливающих процедур заболевания вопрос о сроках возобновления и интенсивности закаливания также должен решать детский врач.

Первая в жизни ребенка специальная закаливающая процедура – воздушные ванны, которые начинают с 2-х месячного возраста. В холодное время года их устраивают в комнате, летом – на свежем воздухе. Процедура сочетается с двигательной активностью – самостоятельными движениями ребенка, а также массажем и гимнастикой. Обязательным условием проведения воздушных ванн является хорошо проветренное помещение. Начинают закаливание при температуре 20-22 градуса, постепенно уменьшая до 19 градусов для детей в возрасте от 1 до 2-х лет. Длительность первых процедур – 2-3 минуты, постепенно продолжительность увеличивается и после 6-месячного возраста может достигать 30 минут по 2-3 раза в день.

Закаливающие мероприятия проводят утром либо вечером через 40-50 минут после кормления.

Среди природных факторов закаливания наиболее сильнодействующими являются солнечные лучи. Солнечные ванны улучшают общее состояние и эмоциональный тонус организма, показатели крови, усиливают обмен веществ, повышают защитные силы организма, оказывают губительное воздействие на микроорганизмы, а также являются одним из средств предупреждения и лечения рахита.

Детям первого года жизни находиться под прямыми лучами солнца не рекомендуется. Для них полезно пребывание под рассеянными лучами солнца (светотень), начиная с двух-трех-месячного возраста по 3-5 минут. Постепенно длительность процедуры увеличивается на 2-3 минуты через каждые 3 дня и доводится до 30-40 минут к годовому возрасту.

Дети от 1 до 3-х лет могут больше находиться на солнце. Однако принцип постепенности увеличения солнечного облучения должен строго соблюдаться. Желательно, чтобы ребенок находился в местах с рассеянным солнечным излучением. Важно следить, чтобы в жаркие дни ребенок не перегревался, обязательно носил легкий головной убор.

Солнечные ванны очень полезно сочетать с водными процедурами – обтиранием, обливанием, гигиеническими ваннами.

Обтирание влажным полотенцем рекомендуется начинать с 2-3-х месячного возраста. В холодные месяцы температура воды для обтирания должна быть – 34-35 градусов, летом – 33-32 градуса. Раз в пять дней ее снижают на один градус до 28-26 градусов. Тело после обтирания растирают до легкого покраснения сухим мягким полотенцем.

Закаливающий эффект гигиенических ванн достигается контрастным обливанием водой, температура которой на 2 градуса меньше, чем в ванне.

Начиная с 9-10 месяцев можно проводить общее обливание, не связанное с гигиенической ванной. Длительность обливаний от 30-40 секунд

до 1-1,5 минут, температура воды постепенно снижается с 35 градусов до 25-24 градусов.

Купание в открытых водоемах – наиболее сильнодействующая водная процедура, приучать к ней ребенка следует с 1,5-2 лет. Важно следить, чтобы во время купания ребенок не переохлаждался и не уставал. После купания нужно хорошо растереть тело.

Наиболее эффективен процесс закаливания при комплексном использовании всех природных оздоравливающих факторов. Закаливание – длительный процесс и его благоприятное действие на детский организм развивается постепенно в течение 1-2 лет.

6. Подготовка ребенка к поступлению в дошкольное детское учреждение

Как подготовить ребенка к детскому саду?

Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.

Не обсуждать при малыше волнующие Вас проблемы, связанные с детским садом.

Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе.

Устранить устраняемые анамнестические факторы риска, связанные с условиями социальной среды.

Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.

Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.

Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня для ребенка дома.

Повысить роль закаливающих мероприятий.

Оформить в детский сад по месту жительства.

Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.

Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.

Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.

«Раскрыть секреты» малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание его.

Чтобы Ваш ребенок был как надо подготовлен к саду, прослушать цикл лекций в детской поликлинике об адаптации детей к дошкольным учреждениям.

Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать понять ему, что это /неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у Вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.

**Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал
посещать впервые детский сад**

Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Щадить его ослабленную нервную систему.

Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.

На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу.

При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания врача.

7. Причины детского непослушания

Непослушных детей, а тем более "отбившихся от рук", принято обвинять. В их поступках часто ищут злой умысел. На самом же деле в число "трудных" обычно попадают чувствительные и ранимые дети. Они "сходят с рельсов" под влиянием жизненных трудностей, реагируя на них сильнее, чем более устойчивые дети. Отсюда следует вывод: "трудный" ребенок нуждается в помощи, а не в критике или наказаниях.

Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики. Можно выделить четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей.

Борьба за внимание

Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания...

Борьба за самоутверждение

Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование "Я сам" двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Если родители слишком часто делают замечания и дают советы, а их критика слишком резка, опасения преувеличены, то ребенок "восстает".

Желание отомстить

Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (он у бабушки, в больнице), или родители уделяют больше внимания младшему и т.п. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

Потеря веры в собственный успех

Может случиться, что ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Подобное "смещение неблагополучия" происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, он теряет уверенность в себе и приходит к выводу: "Нечего стараться, все равно ничего не получится". Это - в душе, а поведением он показывает: "Мне все равно...", "Пусть буду плохим...".

Всякое серьезное нарушение поведения - это крик о помощи.

Своим поведением он говорит нам: "Мне плохо! Помогите!"

8. «Нельзя» или «можно» заметки психолога о влиянии запретов

Запреты часто являются причиной проблем в общении людей и внутриличностных конфликтов. Нередко запреты сочетаются с ограничениями, осуждениями и даже обвинениями. Рассмотрим ряд привычных нам взаимно дополняющих социальных ролей.

Учитель-ученик. В словах учителя "нельзя" как правило, сочетается с "должен" и лишь иногда с "надо". Причем объяснение, зачем надо, отнюдь не всегда присутствует: предполагается, что ученик откуда-то сам это знает. Слово "можно" обычно настораживает учителя, а если присутствует в его рекомендациях, то с множеством оговорок-ограничений.

Начальник-подчиненный. Здесь слово "нельзя" звучит постоянно, но чаще в значении "Вы должны", а "можно" преподносится скорее как "Вы обязаны". Постоянно присутствует директивное управление, подразумевающее подчинение и/или поиск одобрения. Нередки осуждения и обвинения, так как при решении сложных вопросов обязательным является принцип "найти виноватого". Таким образом, отсутствует признание самостоятельности, способностей и прав на собственное мнение, мышление, творчество, то есть, на развитие и самосовершенствование.

Врач-пациент. В речи врача как правило превалируют "нельзя" и "надо", очень редко "можно", причем чаще лишь как ответ на конкретный вопрос пациента: "А можно мне то-то...?" При этом разрешение обычно сочетается с оговоркой, чего все-таки нельзя. Получается, что пациенту стараются не столько подобрать что-то новое, сколько предостеречь от опасного, таким образом, скорее порождая страх, что он не справится, чем надежду на возобновление контроля над своим здоровьем и жизненной ситуацией.

Подобные роли закладываются в ходе воспитания, то есть, в семье, а именно во взаимоотношениях *родитель-ребенок*. В воспитании детей слово "нельзя" подчас присутствует в лексиконе родителей гораздо чаще, чем "можно". Это сопровождается, кроме того, множеством ограничений типа "не делай этого", причем с отсутствием дальнейших указаний: что взамен можно или следует делать. В результате ребенок оказывается окружен запретами, которые, постоянно умножаясь, в совокупности обрекают его на полное бездействие. Однако, как издревле известно, без деятельности, без движения нет жизни. Поэтому, слыша лишь запреты и ограничения, ребенок фактически получает сообщение "не живи". Поэтому ребенок ищет себе все новой и новой деятельности, пытаясь в первую очередь выжить физически, утверждая себя и свое существование движением, деятельностью. Но каждому человеку, и с возрастом все больше, необходимо, кроме *самоутверждения*, подтверждение от окружающих, во-первых, самого факта, что он существует, и лишь, во-вторых, каково, по их мнению, качество этого существования (хорошо или плохо он действует). То есть, ребенку важнее, чтобы его замечали, эмоционально реагировали на него: лишь бы не игнорировали. И если он получает мало (или совсем не получает) одобрения своей деятельности (положительное эмоциональное реагирование окружающих), то привыкает добиваться внимания к себе, осуществляя свои действия таким образом, чтобы получать осуждения и обвинения (негативное эмоциональное реагирование окружающих).

Таким образом, запреты формируют у ребенка протестное поведение, которое служит следующим целям: 1) получить эмоциональный ответ, пусть негативный, от окружающих, подтверждающий его существование как личности, 2) самоутвердиться в жизни путем увеличения "инаковости", уникальности: "Я не такой, как другие"; 3) выявлять и использовать в основном те области своей жизни и деятельности, которые имеют наиболее эмоционально насыщенный отклик у окружающих (осуждение), когда ему обеспечен максимум внимания.

Для избегания такого положения и для формирования у ребенка многогранного опыта деятельности ему необходимо слышать не только "нельзя", но и "можно", в том числе в сочетании с "надо". Для этого родителям чаще следует говорить ребенку, что ему следует делать, чем, чего не делать. Если же приходится накладывать запрет, то сразу вслед, здесь же, должна звучать положительно сформулированная фраза, содержащая рекомендацию желательных действий или одобрение. Например: "Не рисуй на стене. Рисуй в альбоме".

Очень важно выявлять и говорить ребенку о том, что у него хорошо получается. Кроме того, наиболее продуктивной часто является совместная деятельность с ребенком. Например: "Ломать домики [из песка] других детей не надо. Строй сам. Давай делать вместе. У тебя хорошо получается". Главная задача состоит в том, чтобы помочь ребенку научиться находить преимущественно способы исправлять, и лишь иногда - избегать того, что у него не получается. Таким образом, формируется мотивация деятельности, в большей степени ориентированная на достижение успеха, и в меньшей - на избегание неудачи. Такое соотношение способствует росту самооценки ребенка и стабильности ее в дальнейшем (во взрослом возрасте).

9. Поощрение и наказание в процессе воспитания ребенка

Во все времена родителей волновали вопросы по оптимальному воспитанию детей - каким образом поощрять и наказывать, чтобы это способствовало развитию гармоничной личности.

Поощрение - сильный регулятор поведения, с его помощью научение происходит быстрее. Но не всякое поощрение может приносить пользу, как и наказание не всегда вредно – в воспитании нет плохих или хороших приемов, а есть уместные или неуместные.

Поощрение и наказание могут осуществляться в двух формах: материальной и психологической (духовной). Современное общество

предпочитает материальную форму поощрения и наказания, т.е. «Куплю конфету – не куплю конфету». Это характерно и для семьи, и для школы. Редко используется психологическая форма, т.е. такие особенности взаимодействий и взаимоотношений людей, в которых проявляется одобрение (внимание к ребенку, сопереживание ему, поддержка, вера и т.д.) и наказание (огорчение, обида, показное равнодушие, сердитость, в крайних вариантах гнев). Использование только материальных форм поощрения и наказания воспитывает человека зависимого, с низким самоконтролем, который, в основном, ориентируется по обстановке: «Попадусь – не попадусь». Использование психологической формы воздействия формирует совесть как внутренний механизм контроля поведения.

Правила поощрения

По своему действию похвала похожа на наркотик, т.е. привыкший к похвале будет всегда в ней нуждаться. Передозировка похвалы вредна.

Ограничители:

- не хвалить ребенка за то, что достигнуто ребенком не своим трудом (красота, ум, сила, здоровье и т.д.);
- не хвалить больше двух раз за одно и то же;
- не хвалить из жалости;
- не хвалить из желания понравиться.

Человеку в день нужно не менее 8 «поглаживаний», желательно, разных по способу и степени проявления.

Индивидуальные требования к норме похвалы

Особенно в похвале нуждаются следующие категории детей:

1) дети с комплексом неполноценности, основанным на их действительных недостатках. Без похвалы такие дети страдают. Эта похвала – пособие и подарок для неимущих;

2) дети с обоснованным комплексом «сверх полноценности» (действительно талантливые дети). Для них похвала – гормон роста, они

знают о своих преимуществах, но нуждаются в признании окружающих. Если детей не хвалить, они не завянут, но и не расцветут;

3) самолюбивые дети с повышенной чувствительностью к оценке. Им похвала в принципе вредна, но без нее они не могут обходиться. Выход: не хвалить открыто, но сообщать ребенку безоценочные сведения о его реальных достоинствах, избегая сравнений с другими детьми.

Типы похвалы:

1. «Компенсация». Используется для тех детей, у которых чего-то серьезно не хватает (физический недостаток, плохой характер, неудачи в жизни). Их надо хвалить за то, что есть у них хорошего, не обязательно достигнутое ими самостоятельно (лучше не злоупотреблять такой похвалой, ибо такие дети могут превратиться в избалованных деспотов).

2. «Аванс» – это похвала за то, что будет, опережающий тип. Он внушает человеку веру в себя. Наша вера превращает возможность в действительность. Похвала за то, чего нет – это далеко не всегда то же самое, что говорить неправду.

Надо обязательно хвалить утром и на ночь. Хвалить за малейшую попытку совершенствования себя.

Можно выделить следующие типы аванса:

а) утверждать, что ребенок что-то делает лучше, независимо от реальности;

б) одобрять за малейшие попытки преодолеть себя и не ругать, если не получается;

в) не замечать дурных проявлений, если они находятся на одном и том же уровне, а когда дело стало лучше, то заметить и похвалить.

Используя аванс как тип похвалы, следует не переступать черту возможного и не вводить ребенка в заблуждение.

3. «Подъемная» похвала. Если мы собираемся повышать требования к ребенку, то начинать их надо с похвалы, как вдохновения на новые подвиги.

4. Косвенное одобрение. Похвала, при которой вроде бы не хвалят, т.е. попросить помощи, совета и т.п. В разговоре с другим человеком как бы между прочим сказать добрые слова о ребенке, но так, чтобы он слышал их. Эти слова должны быть на уровне констатации достоинств ребенка, но нельзя задевать при этом его отрицательные качества.

5. «Взрыв любви» (скорая психологическая помощь). Используется в крайних случаях, когда у ребенка кризисное состояние.

НАКАЗАНИЕ

При всех разногласиях вокруг этого метода воспитания следует отметить, что он тоже имеет право на применение, потому что свидетельствует о равнодушном отношении, а о любви родителей к ребенку и, одновременно, дает ему «отпущение грехов». Поэтому дети стремятся получать наказания и даже пытаются использовать их в своих целях.

Большинство родителей считают, что для прекращения непослушания ребенка больше подходят немедленные наказания, а не профилактические меры. Следует помнить, что любой метод наказания действует тем лучше, чем реже он применяется. При частом применении наказаний дети становятся лживыми, изворотливыми, у них появляются страхи, агрессия.

Наказание обладает внушающим воздействием, если оно соответствует проступку и применяется редко.

Рекомендуемые формы наказания:

- вынужденное безделье – сидит в специальном кресле, в углу и т.п.;
- лишение поощрений и привилегий;
- осуждение поведения.

Никогда нельзя использовать как наказание физическую или умственную работу.

Правила наказания:

- 1) Наказывая, подумайте: Зачем? Для чего?
- 2) Наказание никогда не должно вредить здоровью.
- 3) Если есть сомнения, наказывать или нет - не наказывать! Никаких наказаний не должно быть «на всякий случай», даже если кажется, что Вы слишком добрая (ый) и мягкая (ий).
- 4) За один раз можно наказать только за один проступок. «Салат» из наказаний не для детей.
- 5) Запоздало не наказывать – за давностью все списывается.
- 6) Наказан значит прощен, страницу жизни перевернул – никаких напоминаний.
- 7) Любое наказание не должно сопровождаться унижением, не должно рассматриваться как торжество силы взрослого над слабостью ребенка.
- 8) Ребенок не может не огорчаться – это нормально, поэтому относиться к этому нужно соответственно. Не стремиться переделывать ребенка, а также не допускать, чтобы он жил в страхе перед наказанием.

Нельзя наказывать лишением любви!

10. Что такое детская агрессия?

Агрессия – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда кому-либо.

Как агрессивность проявляется у детей?

- Злость и возмущение в отчаянном плаче младенца, причина которых проста: неудовлетворены физиологические потребности ребенка. Агрессивная реакция в этом случае - это реакция борьбы за выживание.
- Вспышка ярости и физическое нападение на сверстника, конфликты из-за обладания игрушками у малыша 1,2-5 лет. Если родители в этом возрасте относятся нетерпимо к его поведению, то в результате могут

сформироваться символические формы агрессивности: нытье, непослушание, упрямство и др.

- Крик, плач, кусание, топание ногами у ребенка 3-х лет, которые связаны с ограничением его “ исследовательского инстинкта”, с конфликтом между ненасытной любознательностью и родительским «нельзя».

- Драчливость у мальчика, плач, визг у девочек дошкольного возраста. Мальчики в этом возрасте проявляют больше агрессивных тенденций, чем девочки, так как последние боятся их проявления из-за страха наказания. В то время как к агрессии мальчиков окружение относится более благосклонно и терпимо.

- В младшем школьном возрасте наиболее часты акты физического нападения у мальчиков и более «социализированные» формы агрессии у девочек: оскорбление, дразнилки, соперничество.

- У подростков – мальчиков продолжает доминировать физическая агрессия (нападения, драки), а у девочек – негативизм и вербальная агрессия (сплетни, критика, угрозы, ругань).

Всегда ли это плохо?

Не всегда. В агрессивности есть свои положительные, здоровые черты, которые необходимы для жизни.

Это-настойчивость, упорство в достижении цели, стремление к победе, преодоление препятствий. Поэтому воспитательные мероприятия должны быть направлены не на полное исключение агрессивности из характера детей, а на ограничение и контроль ее отрицательных черт, и поощрение ее положительных проявлений.

Причины детской агрессивности.

Агрессия может возникать в следующих случаях:

- как реакция на фрустрацию. Это попытка преодолеть препятствие на пути к удовлетворению потребностей, достижению эмоционального равновесия.

- как крайняя мера, когда ребенок исчерпал все другие возможности для удовлетворения своих нужд.

- Как «выученное» поведение, когда ребенок поступает агрессивно, следуя образцу (поведение родителей, литературных, кино - и телегероев).

Также на проявление агрессивности влияют биологические факторы (особенности нервной системы, наследственность, биохимические факторы).

Когда нужна помощь специалиста?

Специального вмешательства требуют два типа агрессивности ребенка:

Первый - когда ребенок старше пяти лет получает удовольствие, мучая других детей и животных. Такой тип редок, но всегда требует специального лечения у психоневролога.

Второй – гиперактивный ребенок. Такой ребенок беспокоен, агрессивен, все и вся задевает, за ним тянется «шлейф» разрушений и обид. Поведение такого ребенка отличается импульсивностью, необдуманными поступками, нарушением запретов. Такой ребенок может быть в душе любящим, великодушным, милым, но биохимический дисбаланс коры головного мозга делает его поведение сверхактивным. Такой импульсивный ребенок – предмет забот врача, который может предписать нужные лекарства.

Предупреждение агрессивности

Лучший способ избежать чрезмерной агрессивности в ребенке – проявлять к нему любовь. Нет малыша, который чувствуя себя любимым, был бы агрессивным.

- Родители должны постараться понять причины агрессивного поведения ребенка и устранить их.

- Давайте ребенку возможность выплескивать свою энергию. Пусть он порезвится один или с другом. Не давайте сверхреактивному

ребенку сидеть без дела. Пусть его энергия расходуется в «мирных» целях: спорт, научные кружки, «мастерилки» и т.п.

- Исключите просмотр фильмов и телепередач со сценами насилия и жестокости.

- Помогите ребенку найти друзей, научите его общаться с ровесниками. В совместных занятиях дети быстрее усвоят нормы общепринятого поведения.

- Не прибегайте к физическим наказаниям.

- Показывайте ребенку личный пример эффективного доброжелательного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева и ярости, оскорблений своих коллег, разработок планов мести и т.п.

Лечение агрессивности

Для лечения агрессивности годятся примерно те же способы, что и для предупреждения. Для ребенка такого типа одно лишь ласковое слова может снять его озлобление. Не считайте такого ребенка «испорченным». Если Вы начинаете так думать, у вас может возникнуть чувство отчуждения, непринятие ребенка. Это обязательно почувствует и он, а ощущение одиночества среди самых близких может привести к тому, что ребенок станет очень трудным.

От агрессивности больше всего страдает сам ребенок: он в ссоре с родителями, он теряет друзей, он живет в постоянном раздражении, а часто и страхе. Все это делает ребенка несчастным. Забота и тепло для такого ребенка лучшее лекарство. Пусть он в каждый момент времени почувствует, что родители любят, ценят и принимают его. Пусть ребенок видит, что он нужен и важен для вас.

11. Детское воровство

Большинство детей хотя бы раз в жизни что-то крадут. Существует понятие «детское воровство». Оно отличается от взрослого тем, что ребёнок не понимает, как это выглядит со стороны и чем ему это может грозить. В его представлении, он «просто берёт» то, что нравится, а, значит, ругать его не должны.

Воровство может быть связано с недостаточным развитием волевой сферы: трудно сказать себе «нет», если чего-то очень хочется. Таким детям трудно справиться с соблазном, даже если они испытывают стыд за свой поступок.

Иногда кражи происходят потому, что деньги и ценности лежат на виду и становятся слишком большим искушением для ребёнка.

Многие дети начинают воровать, когда думают, что их не любят и они никому не нужны. Они считают, что имеют право вредить окружающим, потому что о них никто не заботится. Дети могут красть у братьев и сестёр из ревности.

Родители, узнав о воровстве, чаще всего приходят в ужас, в панике начинают думать, что их ребёнок – настоящий вор и преступник и применяют самые серьёзные меры – стыдят, наказывают. Но осуждение и наказание только ухудшают ситуацию, потому что касаются уже случившегося, а не на устранение причин, ведущих к воровству.

Нельзя ругать при всех, клеймить ребёнка, иначе единичный поступок может превратиться в суть личности: раз взрослые говорят – значит, я действительно такой плохой. Дальше может развиваться неверие в себя, озлобленность, убеждённость в собственной испорченности.

Что нужно знать родителям.

Давайте ребёнку карманные деньги, интересуйтесь его материальными потребностями.

Держите деньги и ценности в недоступных местах.

Если у вас что-то пропало, фокусируйте внимание на возмещении пропажи, а не на поимке «преступника». Можете сократить сумму карманных денег ребёнка или не купить задуманную обновку.

Дайте ребёнку шанс возместить украденное и сохранить достоинство. Скажите без осуждения: «Я не хочу вникать, кто взял эту вещь, просто это должно быть возвращено. Надеюсь, через час пропажа найдётся».

Когда Вы уверены, что ваш ребёнок что-то украл, не допрашивайте: «Это ты украл? Как ты мог!» Скажите просто: «Я знаю, это взял ты. Со мной такое было однажды в детстве. Мне было потом так стыдно и плохо! С тобой тоже сейчас так?» Продолжайте задавать вопросы о чувствах и отношении к происходящему без осуждения в голосе. Часто дети не знают и не задумываются о чувствах других людей, поддавшись порыву.

Убедите ребёнка вернуть украденное хозяину. Вместо наказания и осуждения выразите понимание, что будет стыдно и тяжело.

Опасный симптом, если ребёнок берёт всё, что «плохо лежит». Часто он не помнит, когда и у кого взял вещь, не может объяснить, для чего. Берёт также то, что ему совсем не нужно, может тут же бросить или теряет украденное. Это может быть проявлением некоторых расстройств нервной системы и требует обращения к врачу.

12. Почему дети лгут? Как вести себя родителям с маленьким «врунишкой»

Какой бывает детская ложь? Почему дети лгут и как сами воспринимают свой обман? Опрашивая детей школьного возраста, психологи спрашивали их о том, в каких ситуациях приемлемо лгать. Во многих случаях дети предпочитали говорить правду, но когда все же решали приврать, это была социально приемлемая ложь, с помощью которой они пытались защитить кого-то из своих друзей или получить для друга какую-то выгоду. Хотя с

возрастом вероятность солгать нарастала, все дети, даже первоклассники, понимали разницу между "белой" и "черной" ложью.

Социально приемлемую ложь дети чаще используют в общении со сверстниками, а эгоистическую - ради собственной выгоды, с целью защитить себя или скрыть свой проступок, в общении с матерями.

Иногда дети лгут просто, чтобы понравиться взрослым, или дают ответ, которого мы ждем от них. Так что, грань между невольным искажением истины и заведомой ложью очень зыбка.

Выделяют основные виды детской лжи по их содержанию: искажение правды, умолчание и жульничество. Хотя когда мы узнаем о том, что ребенок солгал, мы в равной степени огорчаемся и искажению правды, и умолчанию о том, что произошло. А спокойнее и увереннее чувствуем себя, когда понимаем мотивы лжи. Но проблема состоит в том, что дети редко лгут по какой-то одной причине, обычно это целый комплекс мотивов: стремление избежать наказания, страх унижения, нежелание оказаться доносчиком, защита товарищей.

С какого возраста дети начинают осознанно лгать? Этот вопрос был задан родителям и воспитателям четырехлетних детей. 33 процента ответили утвердительно по поводу трехлеток, а с тем, что все шестилетние дети легко могут солгать согласились все 100 процентов опрошиваемых. Большинство детей могут лгать в таком раннем возрасте, когда взрослые считают, что они на это не способны. Примерно до восьмилетнего возраста дети считают ложью любое ложное утверждение независимо от того, знал ли говоривший о том, что его слова не соответствуют истине. Намерение в расчет не принимается, важна только истинность информации. Даже когда маленьким детям известно, что говорящий не собирался никого вводить в заблуждение, они все равно считают его лжецом, если он говорит нечто, не соответствующее действительности. Однако уже большинство восьмилетних детей, равно как и взрослых, не считают лжецом того, кто сказал неправду непреднамеренно.

С возрастом тенденция лгать нарастает. Есть данные, что 92 процента пятилетних детей считают, что говорить неправду всегда плохо. К 12 годам этот показатель снижается до 28 процентов.

Но знание о том, что все дети лгут, не спасает, когда нас обманывают наши собственные дети. Мы страдаем из-за своей неспособности воспитать в ребенке честность. К огорчению по поводу собственной педагогической неудачи примешивается обида: как он мог? Почему мой ребенок солгал мне, ведь я желаю ему добра? Обида сменяется растерянностью: что же теперь делать?

Как вести себя родителям с маленьким врунишкой

Понять возможную причину лжи и проанализировать ее.

Ответить на вопрос: малыш солгал безвинно или преднамеренно?

А если преднамеренно, то почему?

В чем виноваты Вы?

У Вас завышенные требования к ребенку или он Вам лишь только подражает?

Не спровоцировали сами Вы обман соблазнами или вопросами-ловушками?

Кто пострадал от лжи: Вы, Ваш ребенок или посторонний?

Чем может отозваться ложь в дальнейшем: какой-то следовой реакцией или исчезнет раз и навсегда?

Что закодировано в ней? Какую информацию Вам ложь предоставляет?

Она — ложь-нападение или защита, ложь-поплавок или фантазия, ложь во спасение или соломинка, последняя соломинка ребенка?

Взгляните на себя со стороны и трезво оцените ситуацию.

Не чувствует ли Ваш малыш себя отверженным в семье?

Не часто ль Вы даете знать ему, что Вы — «над ним», а он — «под Вами», третируя его своими бесконечными «нельзя»?

13. Почему дети жадничают?

То, что мы называем жадностью, время от времени проявляется почти в каждом маленьком ребенке: не поделился конфетами с братом, не дал детям во дворе поиграть со своей новой машинкой. Но в детском возрасте это качество не бывает постоянным, оно не свойственно природе ребенка и не рождается вместе с ним. Чаще всего жадность проявляется в определенной ситуации и возникает по какой-то причине. А иногда взрослые просто путают жадность с другими проявлениями детской натуры.

Ребёнок раннего возраста, общаясь с детьми, всегда исходит из своих собственных желаний, совершенно не учитывая желаний другого. Он эгоцентричен, и не только не понимает другого ребёнка, но и не умеет ему сопереживать. Эмоциональный механизм сопереживания появится позже, в дошкольном детстве. Лет после 3-х ребёнок может научиться делиться своими игрушками с другими детьми, понимая, что если он не будет идти на уступки, его просто отвергнут.

Но нежелание ребенка расставаться с привлекательным для него предметом имеет куда более глубокие корни. В возрасте от двух до четырех лет у детей происходит становление собственного „Я“, развитие ощущения, что «Я существую». Но так как самосознание малыша развито слабо, он постоянно нуждается во внешних подтверждениях своего существования. Поэтому ребёнку так важно его собственное место в доме (кроватька, место за столом), игрушки, личные вещи – они становятся как бы его частью, символом его самого. Если кто-то покушается на его вещь, ребёнок воспринимает это как угрозу собственной безопасности, как покушение на его личное пространство. Взрослым очень важно понимать это, и тогда в действиях ребенка Вы увидите не жадность, а естественное стремление отстоять себя и сохранить границы своих владений. Чувствительные и не очень общительные дети и в более старшем возрасте не всегда могут воспринимать любимые вещи или игрушки отдельно от себя.

Очень часто ребенок жадничает именно с теми, к кому относится недоверчиво, недружелюбно или вовсе враждебно. Причем это могут быть не только сверстники, которые дразнят и обижают, или малознакомые дяди и тети, но даже самые близкие люди, с которыми не сложились отношения. Бывает, жадность провоцируют каприз или плохое настроение.

Что можно сделать для профилактики конфликтов.

Если ребёнок не хочет давать свои игрушки другим детям, можно обратить внимание ребёнка на состояние того малыша, которому очень хочется поиграть в игрушку. Желательно описать, что он может чувствовать. Можно спросить, хотелось ли когда-то вашему ребёнку чужую игрушку.

Говорить ребенку о том, что нужно быть щедрым — этого недостаточно. Ведь для малышей знать нравственные нормы — это еще отнюдь не значит поступать в соответствии с ними. И здесь, безусловно, самую важную воспитательную роль играет пример взрослых.

Не уставайте показывать сыну или дочери, что Вы очень довольны, когда он даст Вам порисовать своими фломастерами, откусить кусочек яблока, побаюкать любимую куклу. Чем чаще Вы будете поощрять ребенка делиться с окружающими и хвалить его за проявление щедрости, тем охотнее он будет это делать.

Помогите ребёнку найти укромное место, куда он может положить игрушки, которыми не хочет ни с кем делиться. Если к ребёнку собираются в гости друзья, заранее обсудите, какими игрушками они будут играть вместе, и отложите те, которые ребёнок боится сломать или которыми очень дорожит. Не берите на прогулку яркие, привлекательные для всех игрушки.

Помните, что дети нуждаются в уважении к своему праву на собственность. Они не обязаны делиться со всеми своими вещами. Нельзя заставлять делиться тем, что принадлежит только ребёнку без его желания.

Если же конфликт уже разгорелся, можно предложить детям поменяться игрушками, можно организовать совместную игру. Можно предложить детям «озвучить» проблему, то есть сказать словами, чего они

хотят и не хотят. Отвлеките малышей, достаньте какой-нибудь яркий предмет или начните говорить тихим или необычным голосом. Если дети дерутся из-за игрушки, заберите её и дайте понять, что не вернёте до тех пор, пока они не договорятся, как будут играть с ней без драк и ссор.

Не стоит обвинять ребенка в жадности, как бы ни был Вам неприятен его поступок. Это приведёт только к формированию чувства вины, а может вызвать реакцию упрямства: ну и пусть. Он и сам не заметит, как в следующий раз сделает все назло. Чем чаще Вы будете называть его «жадиной», тем больше он будет склоняться к мысли, что он плохой и его никто не любит.

14. Правила поведения родителей с гиперактивными детьми

Чтобы выработать у гиперактивного ребенка хоть какую-то усидчивость, необходимо приучать его играть помимо шумных игр в тихие, используя мозаику, лото и домино. Обычно эти игры учат также концентрировать внимание, что очень важно малышу, особенно тогда, когда он поступает в школу.

Гиперактивного ребенка можно отвлечь от «двигательной бури» рисованием и чтением любимых сказок.

Желательно, чтобы малыш играл только с одной игрушкой. Не надо распалывать его внимание на остальные.

Малыш способен сделать только одно дело, посильное ему.

Не раздражайтесь, если Ваш ребенок все делает наоборот. Спокойно повторите ему снова свое задание. Еще раз и еще. Спокойно объясните, покажите. Добейтесь, чтобы ребенок справился с ним сам, пусть не сегодня, завтра... Вам надо только запастись терпением.

Запомните, что все старания гиперактивного ребенка и даже слабые попытки что-то сделать, о чем просили Вы, необходимо сразу поощрить.

Чтобы создать условия для концентрации внимания гиперактивного ребенка во время его деятельности, необходимо убрать лишнее, что может попасть ему на глаза.

С таких позиций надо обставлять и комнату ребенка, продумав все до мелочей, вплоть до окраски потолка и стен.

Продумайте режим дня своего ребенка. Старайтесь следовать режиму. Пусть Ваш ребенок четко знает, когда он должен встать, поесть, пойти гулять, играть с друзьями. Друзей у вашего ребенка должно быть мало: чем больше будет у него товарищей по играм, тем больше будет возбуждаться с ними он. Желательно, чтобы друзьями не были гиперактивные ребята.

Игра для Вашего ребенка – важнее разных медикаментов, вернее – главное лекарственное средство. Старайтесь приобщать ребенка к подвижным и спортивным играм, в которых можно разрядиться от бьющей ключом энергии. Ребенок должен понять цель игры и научиться подчиняться этой цели. Ребенок должен научиться планировать свою игру, чтобы планирование важнейших дел потом смогло войти в привычку.

Вам необходимо постараться неусидчивость ребенка перевести в целенаправленную игровую деятельность малыша со сверстниками и ровесниками дома, во дворе.

Гиперактивного ребенка с ранних лет желательно занять каким-то видом спорта, доступным его возрасту и темпераменту.

V СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, ВОСПИТЫВАЮЩИМ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Как готовить ребенка к поступлению в школу

Скоро в школу... Этой осенью или через год ваш ребенок переступит ее порог. В стремлении помочь ему уверенно сделать этот шаг родители порой сбиваются с ног в поисках учреждений и частных практиков, готовящих

детей к вступлению во взрослую жизнь. И забывается простая истина: образование может сделать ребенка умным, но счастливым делает его только душевное, разумно организованное общение с близкими и любимыми людьми — семьей.

В ваших силах создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовит ребенка к успешной учебе, но и позволит ему занять достойное место среди одноклассников, чувствовать себя в школе комфортно.

1. Чаще делитесь с ребенком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого

Начало школьной жизни — большое испытание для маленького человека. Этот момент легче переживается детьми, у которых заранее сложилось теплое отношение к школе. Такое отношение складывается из соприкосновений с прошлым опытом близких людей. Перелистайте вместе с ребенком семейный фотоархив. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Возвращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильнее и увереннее в себе. Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполнят душу ребенка радостным ожиданием.

2. Помогите ребенку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться.

Как правило, дети этого возраста на вопрос: «Как зовут твою маму?» — отвечают: «Мама». Удостоверьтесь, что ваш ребенок помнит свое полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей. Это поможет ему в незнакомой ситуации.

3. Приучите ребенка содержать в порядке свои вещи

Успехи ребенка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать свое рабочее место. Вы можете сделать эту скучную процедуру более привлекательной. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребенка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и

карандаши (карандаши придется на первых порах точить пока вам, дорогие родители). Все это как у взрослых, но — личная собственность ребенка! И ответственность за порядок тоже личная, ведь у взрослых так.

4. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе

Многие дети этого возраста неусидчивы. Не всем блестяще даются чтение и счет. Очень многих трудно пробудиться утром и быстро собраться в детский сад. В этой связи вполне объяснимо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ставить...», «В классе засмеют...» В некоторых случаях эти меры могут иметь успех. Но отдаленные последствия всегда плачевны. В моей практике был такой случай. Девочка блестяще прошла вступительное тестирование, а на вопрос: «Хочешь ли ты учиться в школе?» уверенно ответила: «Нет!».

5. Не старайтесь быть для ребенка учителем

Стремитесь к поддержанию дружеских отношений. Некоторые дети испытывают трудности в общении с другими детьми. Они могут растеряться в присутствии незнакомых взрослых. Вы можете помочь ребенку преодолеть эти трудности. Попытайтесь организовать игру детей на площадке возле дома и примите участие в этой игре. Детям очень нравится играть вместе с родителями. Предложите ребенку самому пригласить к себе на день рождения своих друзей. Этот день станет для него незабываемым, если в программе торжества найдется место для совместных игр детей и взрослых. Дайте ребенку почувствовать, что он может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации. Одними учебными занятиями с ребенком этого достичь невозможно.

6. Научите ребенка правильно реагировать на неудачи

Ваш ребенок оказался в игре последним и демонстративно отказался играть с приятелями дальше. Помогите ему справиться с разочарованием. Предложите детям сыграть еще разок, но немного измените правила игры. Пусть победителем считается только первый, а все остальные —

проигравшие. Отмечайте по ходу игры успех каждого. Приободряйте хронических неудачников надеждой. После игры обратите внимание ребенка на то, как отнеслись к проигрышу остальные игроки. Пусть он ощутит самоценность игры, а не выигрыша.

7. Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений

«Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребенка до школы. Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно. Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребенок непременно скопирует ваш стиль. Ведь он вас любит и стремится подражать во всем.

8. Помогите ребенку обрести чувство уверенности в себе

Ребенок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома. Научите ребенка внимательно относиться к своим нуждам, своевременно и естественно сообщать о них взрослым. На прогулке Вы зашли куда-то перекусить предложите ребенку самостоятельно сделать заказ для себя. В следующий раз пусть сделает заказ для всей семьи. Пусть он попробует спросить в поликлинике: «Где находится туалет?» или сам займет очередь к специалисту.

9. Приучайте ребенка к самостоятельности в обыденной жизни

Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым он себя ощущает. Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии. (Помните, что маленькие пальчики могут справиться только с большими пуговицами и молниями.) Завязывание бантиков на шнурках ботинок потребует особой помощи и внимания с вашей стороны. Желательно, если это будет не накануне выхода на улицу. Лучше посвятить этому занятию несколько вечеров.

10. Научите ребенка самостоятельно принимать решения

Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения. Посоветуйтесь с ребенком о меню семейного воскресного

обеда. Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде.

Планирование семейного досуга всех членов семьи на выходные дни - еще более сложное дело. Приучайте ребенка считаться с интересами семьи и учитывать их в повседневной жизни.

11. Стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребенком

Если ребенок помогает Вам выпекать праздничный пирог, познакомьте его с основными мерами объема и массы. Продуктовые универсамы — очень подходящее место для развития внимания и активного слушания ребенка. Попросите ребенка положить в корзину: три пачки печенья, пачку масла, батон белого и буханку черного хлеба. Свою просьбу изложите сразу и больше не повторяйте.

Ребенок помогает Вам накрывать на стол. Попросите его поставить на стол четыре глубокие тарелки, возле каждой тарелки справа положить ложку. Спросите: сколько ложек тебе понадобится?

Ребенок готовится ко сну. Предложите ему вымыть руки, повесить полотенце на свой крючок, выключить свет в ванной.

Проходя по улице или находясь в магазине, обращайтесь внимание ребенка на слова-надписи, которые окружают нас повсюду. Объясняйте их значение. Считайте деревья, шаги, проезжающие мимо машины.

12. Учите ребенка чувствовать и удивляться, поощряйте его любознательность

Обращайте его внимание на первые весенние цветы и краски осеннего леса. Сводите его в зоопарк и вместе найдите самое большое животное, потом самое высокое... Наблюдайте за погодой и очертаниями облаков. Заведите рукописный журнал наблюдений за ростом котенка. Учите ребенка чувствовать. Открыто переживайте с ним все события повседневной жизни, и его любознательность перерастет в радость учения.

2. Обучение в школе

Очень способный ребенок. Оценки

В классе, где все работают по одной и той же программе, могут оказаться дети, для которых задания окажутся легкими. Единственный выход из создавшегося положения — перевод ребенка в другой класс. Это может оказаться хорошим решением, если ребенка примет коллектив. В противном случае он будет изолирован и одинок. Если это произойдет, то лучше оставить ребенка в своем классе, но просить учителя сделать для него усложненную программу. Можно поручить поработать в библиотеке и сделать доклад. Если ученик будет работать не для отметок, то уважение ребят к нему будет расти.

Что же нужно сделать, чтобы ребенок ходил в школу не за оценками? Главное — не следует делать трагедии из “двойки”, не надо и слишком радоваться “пятеркам”. Ваш ребенок ходит в школу не за оценками, а за знаниями. Это и есть цель обучения. Отметки же — не плата за работу, они только указывают на то, какой период пройден гладко, а где необходимо еще поработать.

Когда родители увлекаются оценками чрезмерно, у детей появляется “отметочная психология”, девизом которой становится лозунг: “Пятерка” — любым способом, любой ценой!”. Дети начинают выпрашивать оценки, списывают, зубрят, подгоняют ответ и т. д. и очень огорчаются, когда получают “двойки” и “тройки”.

“Два” и “три” — явления, знакомые практически всем родителям. Как же себя вести в подобной ситуации? Отнеситесь к этому спокойно, разберитесь, в чем дело. Может быть, ребенок что-то забыл сделать или доделать. Тогда надо спросить доброжелательно: “Ты будешь теперь внимательнее следить за тем, что говорит учитель, правда?”. Целиком полагаться на сознательность ребенка не стоит. Последите несколько дней, как у него идут дела, все ли уроки сделаны.

Может быть, ребенок плохо усвоил материал? Тогда стоит дополнительно позаниматься с ним, но делать это надо с осторожностью. Часто родители оказываются плохими педагогами, так как близко принимают к сердцу как успехи, так и непонимание ребенком материала. Когда сын или дочь запутались в предмете, родитель, который нервничает, только ухудшает положение. Поэтому прекратите сразу свои занятия, если они не приносят успеха. Попросите учителя дополнительно позаниматься с ребенком, но сами никогда не идите по “легкому” пути (выполнение за ребенка домашнего задания).

Если же “двойки” и “единицы” поставлены за неряшливость и “грязь” в тетради, родителям достаточно выразить свое огорчение и выразить надежду, что ребенок будет писать аккуратнее.

Никаких дополнительных наказаний применять не следует, так как даже если дети и не подают вида, они расстроены. Если Вы будете заставлять ребенка десять раз переписывать текст, это может разрушить интерес к учебе (особенно у маленьких школьников). Будьте осторожны!

Бывает, что ребенок получает низкие оценки за устные ответы, хотя знает заданный материал. Ответить ему мешает волнение, которое возникает каждый раз, когда его вызывают к доске. Такого ребенка следует ободрить, а за плохие оценки не ругать. Если же учитель не понял ответ ученика, то лучше всего сказать ребенку, что Вы поговорите с преподавателем и узнаете, почему так случилось. В дальнейшем не стоит вспоминать об этом случае.

Учитель не должен обсуждаться, так как ребенок может воспользоваться вашим мнением и начнет хитрить, не выполняя требования. Психологи утверждают, что именно сомнения в действиях учителя вызывают у многих детей охлаждение к школе.

Плохая успеваемость из-за беспокойства

Ребенку хорошо учиться могут помешать семейные неприятности и различные беспокойства. Он может страдать от ревности к

младшему члену семьи и поэтому отвлекаться от занятий. Он может быть расстроен болезнью близких людей или угрозой родителей уехать. Он может бояться хулигана или собаки, учительницы, отвечать урок перед всем классом. Все это парализует способность соображать не только у 6-летнего ученика, но и у 13-летнего подростка.

Ребенок, которого дома постоянно ругают и наказывают, может прийти до крайней степени беспокойства и вследствие этого ничего не удерживать в памяти. Также он может стать ленивым. Он будет бояться что-либо сделать, так как уверен, что потерпит неудачу. Или станет излишне суетлив, что тоже мешает обучению.

Какова бы ни была причина неуспеваемости, нужно объединить усилия и помочь ребенку раскрыть его хорошие качества, постепенно втягивая его в коллектив. Для этого необходимо наладить контакт с ребенком, поговорить с ним о том, что его беспокоит. Позже помочь справиться с домашним заданием, хвалить даже за малейшие успехи, уверить ребенка в том, что Вы всегда будете его любить и в разумных пределах помогать ему.

Домашнее задание и его выполнение

Родители, предоставляющие детям сразу полную самостоятельность в выполнении домашнего задания, так же не правы, как и те, которые чрезмерно опекают детей. В первом случае дети могут обидеться на равнодушие близких, во втором формируется безответственность, уверенность в том, что уроки всегда будут сделаны. Правильнее будет наладить процесс приготовления домашнего задания. Сюда входит и организация рабочего места, уточнение распорядка дня, определение последовательности приготовления уроков. Кроме того, на первых порах дети часто делают ошибки и помарки, быстро утомляются, не могут сосредоточиться. Родители должны подбадривать ребенка, объяснять, если что-либо ему непонятно, но не выполнять за ребенка домашнюю работу.

Нужно, конечно, требовать, чтобы домашнее задание выполнялось чисто и аккуратно, но заставлять переписывать работу несколько раз не стоит.

Добившись даже небольших успехов, можно закрепить их на следующий день. Рывки же никогда не приносят успеха. Если ребенок будет переписывать работу по десять раз, его желание учиться пропадет, и в следующий раз он будет хитрить, стараться делать задания тогда, когда родители заняты. Постепенно ребенку будет требоваться меньше времени для организации занятий. Позже прямое участие в занятиях Вы замените своим присутствием, то есть будете контролировать качество выполнения заданий. Но главное — продолжать интересоваться жизнью школьника, уметь радоваться его успехам, помогать при трудностях.

Конкретная же помощь ребенку в выполнении домашнего задания заключается в следующем. Проверьте, хорошо ли организовано рабочее место ребенка. Оно должно быть достаточно освещено. Источник света должен находиться слева или спереди, чтобы тень не падала на тетрадь. На столе не должно быть лишних предметов. Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через час-два после возвращения из школы. Ребенок должен отдохнуть от занятий, но еще не перевозбудиться от игр с друзьями.

Родители требуют, чтобы ребенок сделал сразу все уроки. Это неправильно. Для 7—8-летнего школьника время работы не должно превышать 15-30 минут, к 13 годам — 30-40 минут. После этого времени стоит сделать 5-10-минутный перерыв. Лучше, если ребенок займется физическими упражнениями.

Не переутомляйте ребенка долгим сидением за домашним заданием. Он уже отсидел в школе 4-6 уроков по 40-45 минут, его работоспособность снизилась, поэтому дома он должен больше отдыхать. Если ребенок посещает группу продленного дня, он все задания выполняет в школе. Поэтому дома он должен отдохнуть, развлечься.

Полезно, когда ребенок спит после обеда — в этом случае пусть он садится за уроки попозже. Дети, которые занимаются во вторую смену, должны делать домашнее задание утром. Ни в коем случае не давайте ребенку дополнительных домашних заданий. Не переделывайте классную работу, можно просто исправить ошибки. Переписывание уже сделанного для ребенка — скучнейшее дело. Оно отбивает охоту заниматься, лишает веры в свои силы.

От родителей школьников требуется приучить дочь или сына вовремя садиться за уроки, а также напоминать, что пора сделать перерыв. Следите, чтобы ребенок не отвлекался, не начинал вдруг рисовать на подвернувшейся бумажке. Ребенок должен привыкнуть не отвлекаться. Вернуть внимание можно жестом, кивком головы, напоминанием: “Пиши, пиши”. Нотация, раздражение не помогут, а только отвлекут от работы. Если ребенок не понял задачи, которую объясняли в школе, повторите объяснение дома. Но, ни в коем случае не производите за него вычисления, не решайте домашнее задание. Если Вы нашли ошибки, весело скажите, что работу он сделал хорошо, вот только допустил две ошибки. Пусть найдет их сам. Даже маленькие дети умеют делать проверку, но не пользуются этим умением. Так что о самопроверке Вам придется напоминать постоянно. Никогда не ругайте ребенка за “грязь”. Самоисправления — первая форма самоконтроля. Поощрите такую работу. Постепенно степень контроля должна снижаться. Контролируйте только тогда, когда ребенок садится за уроки. Потом подойдите к нему несколько раз, постоит минуту-другую, отойдите. Когда ребенок научится все делать самостоятельно, Вам он будет показывать только результат.

3. Как помочь ребенку преодолеть зависимость от компьютера

Что Вы можете сделать, чтобы помочь ребенку преодолеть компьютерную зависимость:

- Вместе с ребенком оговорите тот предел времени, которое он может проводить за компьютером.
- Можно установить специальную программу, которая через определенные интервалы времени блокирует на 15-20 минут клавиатуру и мышь так, что их использование становится невозможным.
- Договоритесь с ребенком о таких днях, в течение которых он вообще не будет включать компьютер.
- Попробуйте найти такое занятие для ребенка, которое будет приносить ему не меньшее удовлетворение и радость. Очень хороши для этого совместные с родителями мероприятия.
- Договоритесь с ребенком о каких-то чувствительных для него санкциях за несоблюдение оговоренных правил.
- Следите за тем, чтобы оговоренные правила выполнял не только ребенок, но и Вы сами.
- Не позволяйте себе делать то, что не позволяете делать ребенку.
- Поощряйте ребенка за соблюдение им правил.
- Скажите ребенку о том, что он всегда может обратиться за помощью к Вам, если его собственной силы воли окажется недостаточно.

VI. КАК ВОСПИТЫВАТЬ ПОДРОСТКА

1. Положение подростка в семье: отношения с родителями

Основная проблема, возникающая у подростков, — это проблема взаимоотношений с родителями. В юношеском возрасте ребенок избавляется от детской зависимости и переходит к отношениям, которые основаны на взаимном доверии, уважении и относительно, но неуклонно растущем равенстве. В большинстве семей процесс проходит болезненно и воспринимается как вызывающее поведение. Подростковый возраст — время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную

зрелость. Оно протекает с кризисами и конфликтами. В этот период все скрытые противоречия выходят наружу.

Так начинается отделение подростка от родителей, противостояние им. Ребенок может стать грубым, резким, критиковать родителей и других взрослых. Раньше близкие многого не замечали в ребенке, верили в непогрешимость своего авторитета, и вот состоялось как бы свержение их с пьедестала. Происходит это потому, что в глазах подростка мать и отец остаются источником эмоционального тепла, без которого он чувствует себя беспокойно. Остаются они и властью, распоряжающейся наказаниями и поощрениями, и примером для подражания, воплощающим в себе лучшие человеческие качества, и старшим другом, которому можно доверить все. Но со временем эти функции меняются местами. В связи с этим даже в благополучных семьях возникает определенная сложность общения с детьми старшего школьного возраста. Причем сложность увеличивается еще и потому, что родители часто не понимают, что с выросшими детьми общение должно строиться по-другому, нежели с маленькими. Не всегда родители различают, что нужно запрещать, а что следует разрешать. Все это может создать весьма непростую ситуацию.

В зависимости от царящей в них обстановки, все семьи можно разделить на пять групп:

1. Семьи, в которых очень близкие, дружеские отношения между родителями и детьми. Эта атмосфера благоприятна для всех членов семьи, так как родители имеют возможность оказывать влияние в тех сторонах жизни сына или дочери, о которых в других семьях только подозревают. В таких семьях родители прислушиваются к мнению детей в вопросах современной музыки, моды и т. д. А дети — к мнению близких в других, более существенных, вопросах. Подростки, воспитывающиеся в таких семьях, как правило, активны, дружелюбны, независимы.

2. Семьи, где царит доброжелательная атмосфера. Родители следят за развитием детей, интересуются их жизнью, пытаются оказать влияние в силу

собственных культурных возможностей. В этих семьях бывают конфликты, но они открыты и сразу же разрешаются. От родителей здесь ничего не скрывают, им верят. В таких семьях существует определенная дистанция между старшими и младшими. Дети растут обычно вежливыми, приветливыми, уступчивыми, послушными. Редко заявляют о своей независимости.

3. Большая группа семей, где родители уделяют достаточное внимание учебе детей, их быту, но этим и ограничиваются. У этих ребят есть все необходимое для жизни: одежда, аудио-, видеотехника и т. д. У детей в таких семьях есть отдельная комната, но там дорогая мебель, расставлена она строго и нет возможности ее передвинуть, переставить. “Развести в комнате грязь” также запрещено. Родители пренебрегают увлечениями детей, а это создает определенный барьер между ними. Девиз у таких родителей: “Не хуже других”. Явно виден конфликт между родителями и детьми. Материальное обеспечение далеко не всегда удовлетворяет запросы старшеклассников, многие из этих запросов родители просто не считают достойными внимания.

4. Существуют семьи, где за ребенком устанавливается слежка, ему не доверяют, применяют рукоприкладство. В таких семьях всегда существует конфликт между повзрослевшими детьми и родителями. Иногда он скрытый, периодически прорывающийся наружу. У подростков из таких семей устанавливается стойкая враждебность к родителям, недоверие к взрослым вообще, трудности в общении со сверстниками, с окружающим миром.

5. Обстановка в этих семьях критическая. Здесь ненормальные отношения между детьми и родителями. Атмосфера напряженная, антисоциальная, в таких семьях пьют один или оба родителя. Влияние такой семьи пагубно — оно является причиной многих преступлений подростков.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что позиция старшеклассника в семье во многом определяется атмосферой, господствующей в ней. Если подросток чувствует любовь родителей, к нему

внимательны, но не навязчивы, то и этот сложный период взросления пройдет у ребенка, скорее всего, гладко, без срывов. И наоборот, если подросток ощущает заброшенность, ненужность, то появляется черствость, эгоизм, агрессия по отношению к другим.

Если очевидна сложность в общении родителей с подростками, то, скорее всего, это противоречие между стремлением детей быть самостоятельными и желанием родителей видеть их послушными и зависимыми, как в детстве. Однако это лишь видимая часть айсберга. На самом деле в подростковый период между родителями и детьми обостряются конфликты “поколений”, связанные с возрастной дистанцией. Те проблемы, которые волнуют подростка, для родителей не представляют ничего серьезного, так как они уже их преодолели и забыли. Юность кажется им безоблачной и беспроблемной, то есть идеальным временем, в котором все просто и легко. А то, что для родителей является важным, о чем они хотели бы предупредить своих детей, совершенно этих детей не волнует. Они еще далеки и от ответственности 35-45-летних, и от опыта, надежд, исканий.

Взрослые и дети также расходятся во мнениях о том, с кем надо дружить, какую профессию выбрать, хороши ли современная музыка, кино, мода и т. д. И это не случайно. Родители выросли в других условиях. Они очень заняты переживаниями их детей — подростков. Дети же ведут себя вызывающе. Они считают, что “предки” — это люди, у которых все позади. Их раздражают отсталые вкусы родителей. И близкие взрослые становятся “механизмом” для обеспечения потребностей и ограничения свободы.

В результате теряется контакт и уважение. Строятся баррикады и проходят революционные действия. Всем от этого неуютно. Кто же должен сделать первый шаг к примирению? В большинстве случаев — родители. Они мудрее, и у них больше опыта в общении. Взрослые должны всегда помнить, что подросткам хочется видеть в родителях друзей, которые помогут решить проблемы самосознания и самоопределения. Самому сделать

это бывает не под силу, появляется чувство безысходности, и не от отсутствия информации, а от отсутствия взаимопонимания, сочувствия.

Причем юношам и девушкам часто легче поговорить о проблемах со взрослым, чем с ровесником. Перед родителями легче проявить беспомощность, слабость, незащищенность. Если, конечно, в семье нет эмоционального напряжения. Если же это напряжение присутствует, не избежать конфликтов.

2. Советы родителям подростков

В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей.

Обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап.

И постоянно сравнивают.

Результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью.

Он может быть для вас как приятным, так и неприятным.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

- Если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание

Чтобы его установить, Вы должны проявлять инициативу и не таить обид.

- Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства.

Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

- Удивляйте – запомнится!

Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы.

- Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым?

Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья.

Только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры.

И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

- Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы.

Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где Вы вместе собирали грибы.

А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе.

Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

- Сколько времени в неделю Вы проводите со своими детьми? -1,5 часа в неделю?!

Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков.

Подросток должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

- Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны.

Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. (Деликатный разговор).

- Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход).

Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции.

Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем.

Умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности.

Роль взрослого человека состоит в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, научить его противостоять действительности, а не убегать от нее.

- Если Вы уже успели наделать ошибок в воспитании, Вам будет труднее, чем в начале пути.

Но если в своем воспитаннике Вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

- Если Вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку.

И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

3. Дневники или тайна от родителей

Юность — пора увлечения дневниками, так как это удобный способ беседовать с самим собой, фиксировать свои мысли и переживания. Дневник хранят и прячут даже от самых близких людей. В дневнике идет проверка самого себя, дается отчет о своих поступках и намерениях — о чем не скажешь никому.

Чаще дневники ведут девушки, а у юношей редко бывает в этом потребность. Некоторые вообще считают, что мысли надо держать при себе, дневник же часто попадает в чужие руки. А некоторым дневник заменяют друзья.

Многие ведут дневник, потому что испытывают одиночество, им не с кем поговорить “по душам”. Осторожно! Дневник — это запретная вещь. Дети-подростки болезненно и остро реагируют, когда кто-либо прикасается к самому интимному. Для них это настоящая трагедия. И эта трагедия способна разорвать связь между родителями и детьми. Родители будут считаться преступниками, и к ним совершенно исчезнет доверие. Даже если прочитать дневник тайком, ни к чему хорошему это не приведет.

Во-первых, часто родители не могут ничего понять, так как к дневнику прибегают чаще всего тогда, когда в жизни происходит что-либо неприятное, тревожное. В записях множество противоречий, ошибочных представлений. Но со временем все меняется, мысли и суждения тоже. Родители рискуют увидеть прошлое и спроецировать его на настоящее.

Во-вторых, после конфликтов с родителями подросток может записать в дневник что-либо нелюбезное для них. И сиюминутное раздражение подростка, записанное на бумаге, становится для родителей долгой-долгой обидой.

В-третьих, родители могут просто обмолвиться. В разговоре упомянуть какую-нибудь незначительную, незаметную деталь жизни ребенка, о которой могли узнать только из его дневника.

Родители!

- Никогда, ни при каких обстоятельствах не читайте дневник сына или дочери.
- Случайно найденный дневник должен быть возвращен владельцу открыто. Это подкрепит доверие между родителями и детьми.

4. Как не допустить суицид у подростков

Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая – это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь – это непоправимая трагедия.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

- Объективно тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание).

- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность

- Если Вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли Вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида: сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- **придя домой** после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- **помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит

искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как Вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что Вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что Вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы освоите необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Полезная информация

«Детский телефон доверия»

Центра экстренной психологической помощи

(*бесплатно, круглосуточно*) **8-800-2000-122**

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Наши мысли и убеждения в сочетании с привычными действиями – это то, что мы передаем своим детям на повседневной основе. Мы служим моделью, на которую они смотрят сверху вниз. И это может иметь как положительные, так и пагубные последствия. Хорошо, когда мы сами служим образцом поведения, которое мы хотели бы видеть в своих детях. Но порой бывает, что вопреки своим самым благим намерениям мы внушаем детям вредные идеи.

Например, в тех случаях, когда мы ощущаем беспокойство и пытаемся оградиться от внушающих тревогу обстоятельств защитным барьером, мы, сами того не желая, приучаем детей бояться незнакомых ситуаций, а не преодолевать их. Напротив, когда мы сами ощущаем подъем и проявляем готовность завоевать весь мир, мы передаем эту мужественную установку и своим детям.

Давайте признаем, у каждого из нас бывают дни «удачные» и «неудачные». Никто из нас не совершенен, и мы не должны требовать этого совершенства от себя. Мы должны, однако, осознавать, что всегда остаемся моделью для наших детей, что бы мы ни делали.

Наша собственная сущность – ключ к тому, кем станут наши дети.

Если мы хотим, чтобы наши дети были терпеливы, мы на собственном примере должны демонстрировать терпение в житейских делах – и не изредка, а регулярно и последовательно.

Если мы хотим, чтобы у наших детей было много друзей, мы сами должны иметь много друзей.

Если мы хотим, чтобы они были участливыми и заботливыми к другим, мы сами должны быть образцом заботливости и участия. Ганди сказал: «Мы сами должны быть той переменной, какую хотим видеть в

окружающем мире». Поэтому мы сами должны быть тем, кем хотим видеть своих детей.

Познав себя и поняв, что дети во всем подражают нам, мы можем при необходимости корректировать свое поведение.

Мы должны пристально всмотреться в себя и, не преувеличивая своих достоинств и недостатков, разобраться, что своим поведением сообщаем своим детям.

Ирония жизни в том, что даже если мы не готовы измениться к лучшему ради самих себя, мы сделаем это ради детей.

Таким образом, дети делают нам еще один неожиданный подарок – они побуждают нас проявлять себя с самой лучшей стороны.