1. **[ДЕТСКИЙ СТРЕСС. ПРИЗНАКИ СТРЕССА У ДЕТЕЙ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМ](http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/roditelyam-shkolnikov/962-detskij-stress-priznaki-stressa-u-detej-i-sposoby-borby-s-nim)**

Детям жить в современном мире нелегко: дел, обязанностей, искушений у них не меньше, чем у взрослых. У каждого родителя возникает вопрос, как вовремя узнать и понять, что ребенок испытывает стресс. Как распознать симптомы детского стресса, учитывая возраст ребёнка, и чем помочь?

Стресс – состояние крайне отрицательное. Хронический стресс способен стать причиной психосоматических расстройств и привести к серьёзным и трудно преодолимым последствиям.

**Признаки стресса у детей**

У детей стрессовое состояние часто связано не только с проблемами в детском саду или школе, но и с недостатком родительского внимания. И важно, чтобы близкие понимали, что происходит с ребёнком и могли вовремя помочь ему. И поэтому важно понимать симптоматику подобных состояний:

В возрасте до 2 лет:

* Ребенок раздражителен;
* Ребёнок отказывается от еды (причём он может как на самом деле терять аппетит, так и делать это демонстративно, «на зло»);
* Наблюдается ухудшение сна.

У дошкольников:

* Ребёнок становится более требовательным и вспыльчивым, чем обычно. Появляются или усиливаются/учащаются вспышки агрессии;
* Усиливаются детские страхи, в том числе и те, с которыми ребёнок уже успел справиться;
* Отмечается частое, резкое и необоснованное ухудшение настроения, слезливость;
* Возникают или усиливаются дефекты речи.

У младших школьников:

* Школьники быстро устают, жалуются на отсутствие сил;
* Появляются или усиливаются ночные кошмары;
* Учащаются и даже становятся постоянными капризы. Ребёнок ведёт себя вызывающе не время от времени, а ежедневно. На эту «примету» стоит обратить особенное внимание родителям спокойных до этого детей. Если капризы сохраняются в течение недели и дольше, то можно говорить о стрессовом состоянии;
* Дети жалуются на головные боли, тошноту, дискомфорт и боли в области сердца;
* Ребёнок говорит о желании вернуться в дошкольное прошлое, ведёт себя как маленький;
* Родители замечают частые попытки обмануть их;
* Отмечается постоянное нежелание идти в школу и общаться с друзьями;
* Появляется или усиливается замкнутость, ребёнок уходит в себя.

Обратите внимание на то, что чем старше дети, тем больше стрессового состояния. Положительная сторона этого в том, что есть вероятность, что взрослые быстрее заметят неблагополучие. Отрицательная сторона в том, что легко спутать стрессовое состояние с простой усталостью, плохим характером и тому подобным.

**Как помочь ребёнку?**

1. Первый и самый простой и одновременно действенный способ – помощь игрой. Если ребёнок готов вас принимать в свои игры, проиграйте с ним травмирующую ситуацию. Пусть ребёнок выступит в роли обидчика или жертвы, в роли учителя, а не только ученика, станет ненадолго отцом или матерью семейства. Если ребёнок напуган или сильно расстроен чем-то, смоделируйте эту ситуацию в игре. Но теперь всё должно обязательно закончиться хорошо. При помощи игрушек подскажите ребенку, как и что он мог сделать или как ему себя вести, если травмирующая история повторится.

2. Используйте арт-терапию: слушайте с ребёнком красивую музыку, танцуйте под неё (только обязательно вместе), рисуйте, пойте, читайте книги.

3. Расслабьтесь и похулиганьте: наполните водой ванну и пускайте вместе кораблики. Просто полежите, обнявшись и болтая обо всём на свете, не отвлекаясь на дела, телевизор или телефонные звонки. Отправьтесь в лес и там покричите во всё горло.

Если ничего из вышеперечисленного не помогает, и ребёнок по-прежнему не пришёл в себя, то не стоит затягивать, необходимо обратиться к психологу за помощью.

**2.**[**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ИЗГОЮ?**](http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/roditelyam-shkolnikov/904-kak-pomoch-rebenku-izgoyu)

Такое определение как ***Остракизм***присутствует во всех детских коллективах, даже в младших группах детского сада. Что же это такое? Остракизм — это неприятие или игнорирование человека окружающими. Ему одинаково подвержены как мальчики, так и девочки. Чаще всего ребенок, отвергаемый коллективом в детском саду, становится изгоем и в школе.



Не разговаривать с человеком — значит проявлять по отношению к нему «эмоциональную жестокость» и пускать в ход «самое ужасное оружие».

Чаще всего в группу риска попадают:

1. дети с плохими социальными навыками, не умеющие общаться, чрезмерно опекаемые родителями;
2. дети, страдающие какими-либо физическими или умственными недостатками, очень умные или глупые дети — «не такие, как все»;
3. агрессивные и импульсивные дети.

Самооценка таких детей, как правило, либо сильно занижена, либо завышена, они считают, что их недооценивают, никто не знает, какие они на самом деле. Некоторые дети так стремятся оказаться в центре внимания, не умея вести себя в соответствии со своими притязаниями и выбирая неадекватные способы поведения, что добиваются внимания со знаком «минус» — становятся объектами насмешек и унижений. Если от педагога вы часто слышите, «Ваш ребенок часто проявляет агрессию», или асоциально пытается заявить о себе, постарайтесь понять, в чем причина.

Какое поведение требует внимания родителя?

1. ребенок неохотно идет в школу (детский сад) и рад любой возможности не пойти туда;
2. часто плачет без видимой причины;
3. возвращается домой подавленным и угрюмым;
4. мало говорит о своей школьной жизни, не упоминает никого из одноклассников;
5. его не приглашают на вечеринки, дни рождения, в гости, и он никого не приводит к себе.

**Что же делать родителям, если их малыш оказался изгоем в коллективе?**

Первое и самое главное не паниковать, вдохнуть глубоко и успокоиться. Не нужно пытаться самим найти и наказать обидчиков ребенка или же перевести его в другое учебное заведение. Без устранения причин в новой школе или детском саду ваш ребенок вполне может занять старое место отвергнутого. Пассивно ждать и надеяться, что ситуация разрешится сама, тоже не следует.

Для начала попробуйте проанализировать причины, по которым ваш ребенок стал изгоем. Если речь идет о детсадовском или младшем школьном возрасте, обратитесь за помощью к учителю (воспитателю). Положение ребенка в классе вплоть до подросткового возраста на 90% зависит от того, как к нему относится учитель. В этом возрасте авторитет учителя несоизмеримо выше авторитета сверстников и даже родителей, поэтому если у ребенка не складываются отношения с одноклассниками, решить проблему может учитель, подав классу знак, что ребенок ему нравится, что у него что-то получается лучше всех.

В подростковом возрасте такая помощь может иметь обратный эффект. Подростки не любят сверстников, которых выделяют взрослые, особенно если им не понятно, чем «любимчик» лучше них. Если в младших классах уважают тех, кого хвалит учитель, то в старших, наоборот, нахваленные вызывают зависть. Поэтому поищите помощи у школьного психолога, попросите его провести в классе тренинги социализации. Если причина отверженности в агрессивном поведении самого ребенка, запишите его на тренинги по снижению уровня агрессии или же поведите его на индивидуальную консультацию к психологу.

Выясните, в чем именно заключается остракизм или, другими словами, какой сценарий травли. Попробуйте вместе с ребенком составить антисценарий. Ведь преследователи привыкли и ждут от жертвы определенной реакции, научите ребенка реагировать нестандартно. Такое поведение собьет с толку преследователей, и вполне вероятно, что, не получая ожидаемого, они скоро перестанут нападать.

    Основное и самое важное со стороны родителя, чтобы ребенок чувствовал, что вы на его стороне, что вы любите и принимаете его таким, какой он есть. Тогда никакое преследование со стороны сверстников не сможет поколебать его уверенности в себе и в мире.

Составитель педагог-психолог Новиковская Е.А.

## 3.[КАК РАССКАЗАТЬ МЛАДШЕМУ ШКОЛЬНИКУ, ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТИ?](http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/roditelyam-shkolnikov/856-kak-rasskazat-mladshemu-shkolniku-otkuda-berutsya-deti)

В наши дни выпускают специальную просветительскую литературу, адаптированную для младшего школьного возраста (6 -10 лет). Именно эти книги или специальные детские энциклопедии  стоит почитать и посмотреть с ребенком.

Нейропсихолог А. Ишина:  
Давайте предположим, что вашему ребенку уже 6 лет, а вопросов о сексе он вам еще не задавал и интереса к данной проблеме вы у него не наблюдали. Может быть тогда и не стоит затрагивать эту скользкую тему, полагая, что до свадьбы он так и будет больше всего интересоваться мультяшками и собранием фантиков от жвачек? В конце концов, в школе будут уроки анатомии… Но до анатомии у вашего ребенка еще 8 лет учебы. А за эти годы ему такого сверстники расскажут… И потом урок есть урок: это лишь изложение каких-либо знаний на научном языке. А кто расскажет вашему ребенку о любви, нежности, возвышенности чувств? Кто объяснит, что в отличие от животных люди руководствуются в интимных отношениях не инстинктом, а чувствами? Поэтому в 6 лет надо спровоцировать разговор на данную тему самим. Как? Это чисто ваше творчество, вот, например, такой вариант:  
«Как хорошо, что Дима и Света наконец поженились! Они так любят друг друга. Скоро у Светы вырастет живот, а потом оттуда появится маленький сыночек или дочка. Правда, здорово?» Далее беседа потечет сама собой, и вы ненавязчиво подтолкнете ребенка к теме, которая его рано или поздно заинтересует, а также выявите и скорректируете его знание по данному вопросу.

Детский психолог, психоаналитик  Н.В. Богданова:  
Рассказ может быть таким: «Когда мужчина и женщина любят друг друга, они решают жить вместе. У них появляется общий дом, который они обустраивают, создают уют. Вскоре они начинают подумывать о ребенке. Ты уже знаешь, что мужчина и женщина устроены по-разному и у них есть органы, которые называются половыми. Они и служат для того, чтобы у мамы и папы мог появиться ребенок. Когда мужчина и женщина любят друг друга, они целуются и ласкают друг друга. Это им очень нравится, это приятно. Они хотят зачать ребенка, из папиного пениса исходит жидкость, в которой находится множество малюсеньких, подвижных «головастиков» — сперматозоидов. Эта жидкость попадает во влагалище (в маленькую щелочку мамы). В маминой матке, небольшом мешочке с толстыми стенками, находится круглая  «клеточка» — яйцеклетка. Когда один из маленьких «головастиков» встречается с «клеточкой» мамы, они сливаются, из них появляется совсем маленький ребеночек, который в течение девяти месяцев растет у мамы в животе. Ему там уютно и безопасно. Когда ребенок готов появится на свет, он выходит наружу через щелочку в мамином теле, которая в это время становится шире, чтобы он мог через нее пройти».

Психолог Виктория Зиневич:  
Что ответить? План ясен. Речь нужно подготовить заранее. Мы начинаем рассказывать малышу, что должны быть папа и мама, они должны быть очень счастливы, и если это так, то папа дает мамочке его семена в животик. Животик мамы уже подготовил свои семена, а когда эти два семени встречаются и дружат, то дальше в утробе матери строятся клеточки как из Lego. И когда придет нужное время мама идет к врачу и ребенок выходит наружу. Ну, это хотя бы правда, или какая-то часть ее.  
Ребенок должен узнать о физиологических особенностях мужчины и женщины, о том, как складываются  взаимоотношения между полами. Нужно рассказать сексе,  о методах контрацепции, а также заболеваниях, передающихся половым путем.  Эта тема присутствует в учебниках анатомии, но зачастую учителя либо избегают ее, либо дают на самостоятельное изучение.

Автор-составитель Погорелова А.В.

Источник: <https://baragozik.ru/vospitanie/kak-pravilno-otvetit-otkuda-berutsya-deti-podskazki-dlya-molodyx-mam-i-pap-ot-specialistov-i-opytnyx-roditelej.html>

**4.**[**КАК ПРАВИЛЬНО МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА ХОРОШО УЧИТЬСЯ В ШКОЛЕ**](http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/roditelyam-shkolnikov/854-kak-pravilno-motivirovat-rebenka-khorosho-uchitsya-v-shkole)

Дети, мотивированные на учебу – настоящая мечта каждого родителя. Работать с детской мотивацией на первых порах сложно: многие прислушиваются к советам психолога, кто-то использует метод проб и ошибок. К сожалению, даже в этих условиях, практика показывает, что количество малышей, у которых нет желания учиться в школе, постоянно растет.

**Почему так происходит?**

Ребенок забывает о том, что ему что-то задали на дом. На рабочем столе не поддерживается порядок. Во время занятий он отвлекается на посторонние вещи. Количество плохих оценок начинает расти, и у него вообще пропадает желание ходить в школу.  
Однозначного ответа на вопрос, почему же дети не хотят учиться даже с начальных классов, пока нет. Дело в том, что каждый из них индивидуален, и у него могут быть свои причины. Однако, существуют действенные способы. Применяя их регулярно, можно добиться от ребенка желания получать новые знания.

Ниже мы приведем несколько наиболее популярных причин, согласно которым, дети не хотят учиться:

1. Ребенок еще слишком мал. Сегодня популярно отдавать малыша в школу с 6 лет. До этого в детском саду его записывают на развивающие курсы. Но у такого первоклашки еще нет навыков высиживать спокойно положенное количество времени и удерживать внимание.
2. Учителя. Нельзя винить учителя во всем. Но иногда взаимодействие происходит так, что получая плохую оценку, ребенок ощущает себя подавленным и “плохим”. Чтобы этого избежать, перед первым классом родителям стоит поговорить с малышом.Постараться развеять всего его страхи об учебе. В конце концов, школа, это в первую очередь – получение знаний, а не только хорошие оценки.
3. Давление на ребенка. Оно может исходить и от близкого окружения и от учителей. Отец и мать ставят ученику завышенную планку. Отправляют его не просто в школу, а сразу же на несколько курсов. Берут дополнительные уроки. Родители редко учитывают мнение своих детей. Боясь не оправдать ожиданий, возложенных на него, малыш может замкнуться и совершенно потерять желание что-либо делать дальше.
4. Внутрисемейные конфликты. Скандалы между родителями и другими членами семьи. Часто такой ребенок из-за переживаний замыкается в себе, у него пропадает не только мотивация к обучению, он редко интересуется вообще чем-либо.
5. Конфликты с учениками.Если такая проблема уже сложилась, то выровнять её без последствий для ребенка бывает очень сложно.

**Какие факторы влияют на интерес к учёбе**

1. Интерес к изучаемым предметам. Часто у детей пропадает интерес к изучению некоторых предметов только потому, что они кажутся детям скучными. Однако нужно дать понять ребёнку, что на всех уроках дают нужную информацию, которая развивает разные навыки, поэтому важно изучать все предметы. Существует много дисциплин, изучение которых требует большего труда. В этом случае нужно найти другую мотивацию. Многое зависит от преподавателя, умеющего простым языком объяснять сложные вещи и так упрощать процесс изучения.
2. Способ изучения предметов. В начальных классах детям намного проще обучаться с помощью активных методов, обсуждений и игровой формы. Преподавателю стоит обратить внимание, что задания типа «переписываем учебники» и «работаем самостоятельно» снижают интерес к предмету, а творческие и различные необычные, наоборот, повышают.
3. Восприятие информации. Некоторые дети лучше воспринимают информацию через зрение, другие через слух, третьи через изображения. Эффективность обучения детей во многом зависит от типа восприятия информации. Родители могут сами подбирать способы обучения ребёнка, если [поймут](http://www.ya-roditel.ru/parents/tests/19596/kakoy-tip-vospriyatiya-u-vashego-rebyenka/) его особенности восприятия информации.
4. Интерес учителя. Когда педагог заинтересовывает учеников личным примером, показывает положительное отношение к предмету, то дети тоже испытывают интерес к тому, что им преподают. Когда они знают, что на занятиях они услышат что-то смешное или интересное, то с радостью будут ожидать этих предметов.

**Что влияет на мотивацию ребенка к учебе?**

Интерес. Дайте понять, что на каждом школьном занятии ему расскажут нужную и полезную информацию.  
Восприятие. Кто-то лучше воспринимает информацию через зрение, кто-то – на слух. Мы все разные. Поэтому родителям стоит понаблюдать за ребенком. Возможно, совместные занятия принесут большие плоды.  
Эмоции. Один из типов мотивации – [эмоциональная](https://wikium.ru/course/emotional-intellect/intro/?tid=blog_1_02092019). Эта часть психики ребенка еще недостаточно устойчива. В этом случае задачей родителей будет поддержать малыша в стремлении к получению новых знаний.

**Какие бывают виды мотивации**

Для успешного обучения мотивация является одним из самых важных условий. [Наиболее значимыми](https://studwood.ru/2047237/psihologiya/eksperimentalnoe_issledovanie_uchebnoy_motivatsii_mladshih_shkolnikov) для учащихся являются следующие мотивы:

* познавательные, то есть стремление больше знать, стать эрудированным;
* коммуникативные – расширение круга общения через повышение интеллектуального уровня и новых знакомств;
* эмоциональные;
* саморазвитие – раскрытие своих способностей и талантов;
* позиция школьника;
* достижения;
* внешние – поощрения, наказания.

Кроме этого, мотивы делятся на внешние (социальные) и внутренние (познавательные). Пример внешней мотивации: «Надо сдать экзамен, потому чтобы родители не ругали». Внутренняя мотивация: «Мне очень нравятся уроки литературы, поэтому я читаю в любую свободную минуту, с каждой прочитанной книгой узнаю что-то новое».

**Какие ошибки можно совершить, пытаясь заставить ребенка учиться хорошо?**

1. Если ребенку говорить, что из него не выйдет ничего путного, этим самым можно его запрограммировать на неудачи не только в школе, но и на всю жизнь. Это снижает его самооценку. Делает его зажатым и замкнутым.
2. Запугивание. С этим еще сложнее. Находясь в стрессе, ребенок не сможет ни нормально воспринимать информацию, ни грамотно ее анализировать.
3. Подарки за оценки. Метод таит в себе массу недостатков. Во-первых, привычка получать подарки разовьется очень быстро. В итоге ребенок будет стараться только в том случае, если вы пообещаете выполнить то или иное его желание. Во-вторых, в этом случае ребенок настраивается не на учебу, то есть получение новых знаний, а именно на получение подарков.
4. Постоянный успех. В этом случае возникает риск, что ребенок будет делать все для того, чтобы получить статус в обществе и его одобрение, забыв об эмоциональной стороне вопроса.
5. Множество дополнительных секций и кружков. Дети достаточно быстро устают, когда им требуется постоянно держать свое внимание в тонусе и постоянно получать новую информацию. Не планируйте график ребенка максимально плотно. У него просто не будет времени отдохнуть.

Чтобы малыш хорошо учился в школе, попробуйте прорабатывать школьные знания в виде игры. Рифмуйте школьные правила, превращая их в веселые стихи. Повторяйте упражнения в игровой форме, вызывайте соревновательный дух.  
Поддерживайте увлечения ребенка. Не навязывайте то, что любите вы. Пусть малыш сам определится с тем, что интересно ему наиболее всего.  
Если награды, то – маленькие. Не завышайте планку в вознаграждениях и делайте подарки слишком часто.  
Интересуйтесь знаниями ребенка, а не его оценками. После дня в школе, поинтересуйтесь, что нового ребенок узнал за сегодня. Обсудите, как он может применить полученные знания на практике. Оценка – вещь субъективная, поэтому старайтесь не делать упор на пятерках.

Автор-составитель Баженов Е.А.

**5.**[**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. КАК ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ**](http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/roditelyam-shkolnikov/843-rekomendatsii-dlya-roditelej-kak-vzaimodejstvovat-s-agressivnymi-detmi)

Вся работа с ребенком должна вестись параллельно работе взрослого над собой. В зависимости от выявленных причин агрессии, родителю и другим взрослым (педагогам), которые окружают ребенка необходимо делать несколько акцентов при общении с ним:

* изменение негативной установки по отношению к ребенку на позитивную;
* изменение стиля взаимодействия с детьми;
* расширение поведенческого репертуара родителей и педагогов через развитие их коммуникативных умений.

Самое важное – создать для ребенка такие условия жизни, где ему демонстрировались бы образцы миролюбивого отношения между людьми, отсутствовали бы негативные примеры агрессивного поведения. Воспитание на принципах сотрудничества (особенно в семье) – это главное условие предотвращения агрессивности.  
Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. Далее рассмотрим общие «рецепты» избавления от гнева, которые будут полезны всем родителям.

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.

* слушайте своего ребенка;
* проводите вместе с ним как можно больше времени;
* делитесь с ним своим опытом;
* расскажите ему о своем детстве, победах и неудачах;
* если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.

* отложите совместные дела с ребенком;
* старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.  
Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста в соседней комнате»

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.

* примите теплую ванну, душ;
* выпейте чаю;
* послушайте любимую музыку.

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.

* не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите;
* не позволяйте выводить себя из равновесия;
* научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее.

* изучайте силы и возможности своего ребенка;
* если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад, школу), отрепетируйте все заранее.

Так как же правильно вести себя родителям с детьми, проявляющими агрессию в отношении взрослых или сверстников.

*1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.*В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

* полное игнорирование реакций ребенка/подростка (весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения);
* выражение понимания чувств ребенка («Конечно тебе обидно, но…»);
* переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
* позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения внимания. Если ребенок/подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

*2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.*После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест и уводят от решения проблемы.  
Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков, иначе у ребенка возникнет чувство обиды и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного «чтения морали» лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.  
Один из важных путей снижения агрессии – установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

* констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);
* констатирующий вопрос («Ты злишься?»);
* раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
* обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
* апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

Давая обратную связь поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить по меньшей мере три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного поступка; ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но они против того, как он себя ведет.

*3. Контроль над собственными негативными эмоциями.*Родителям необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает у взрослых сильные отрицательные эмоции – раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших чувств.  
Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

*4. Снижение напряжения ситуации.*Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подрастковой агрессией, – уменьшить напряжение ситуации.

Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

* повышение голоса, изменение голоса на угрожающий;
* демонстрация власти («Будет так, как я скажу»);
* крик, негодование;
* агрессивные позы и жесты:сжатые челюсти, перекрещенные руки, разговор «сквозь зубы»;
* сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
* негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
* использование физической силы;
* втягивание в конфликт посторонних людей;
* непреклонное настаивание в своей правоте;
* нотации, проповеди, «чтение морали»;
* наказание или угрозы наказания;
* обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда, …»;
* сравнение ребенка с другими детьми (не в его пользу);
* команды, жесткие требования, давление;
* оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

*5. Обсуждение поступка.*Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация решиться и все успокоятся. В то же время обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но прежде всего для самого маленького агрессора.

*6. Сохранение положительной репутации ребенка.*Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него – публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

* публично минимизировать вину подростка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
* не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
* предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

7. *Демонстрация модели неагрессивного поведения.*Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка – демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма – бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя не агрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.  
Поведение взрослого, позволяющего показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

* нерефлексивное слушание. Это слушание без анализа, дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать – так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего его интересуют ваши замечания; внимательно – иначе человек обидится, и общение прервется или превратится в конфликт. Все что нужно делать – поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;
* пауза, дающая ребенку успокоиться;
* внушение спокойствия невербальными средствами;
* прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
* использование юмора;
* признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие – искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

Автор-составитель Перова М.С.

**Литература:**Бреслав Г.М. «Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности»: учебное пособие для специалистов и дилетантов – СПб.:Речь, 2004.

## 6.[РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО РАЗВИТИЮ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ](http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/roditelyam-shkolnikov/842-rekomendatsii-roditelyam-po-razvitiyu-kontsentratsii-vnimaniya-u-mladshikh-shkolnikov)

Внимание младшего школьника отличается неустойчивостью, легкой отвлекаемостью. Для улучшения и развития внимания необходимо выполнять следующие рекомендации.

1. Использование дидактических игр, для развития слухового внимания.  
Примеры игр читать ниже.

2. Частая смена деятельности.

3. Проговаривание инструкций к деятельности или игре несколько раз.

4. Обсуждение с ребёнком увиденного или услышанного.

5. Необходимо научать ребёнка сознательно направлять внимание на определенные предметы и явления.

6. Необходимо научить ребёнка концентрироваться на определённой задаче или объекте, длительно и сосредоточенно.

7. Создание средств-стимулов, которые будут организовывать внимание ребёнка.  
К примеру, делать иллюстрации к изучаемому тексту.

8. Использование игр с правилами и игры — драматизации.

Игры-драматизации – это вид игр, в которых дети изображают героев мультфильмов или персонажей художественных произведений (сказки, стихи, песни и т.д.).

**Игры и упражнения, способствующие развитию внимания.**

**«Найди отличия»** Задания такого типа требуют умения выделять признаки предметов и явлений, их детали и владеть операцией сравнения. Систематическое и целенаправленное обучение школьников сравнению способствует развитию навыка своевременной активизации внимания, его включения в регуляцию деятельности. Такая игра развивает не только внимание, она развивает также мышление и логику.

**«Перепутанные линии»** Прослеживание взглядом какой-либо линии от ее начала до конца, особенно когда она переплетается с другими линиями, способствует развитию сосредоточенности и концентрации внимания.

Корректурные задания. В корректурных заданиях ребенку предлагается находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте. Это основной тип упражнений, в которых ребенок имеет возможность почувствовать, что значит быть внимательным, и развивать состояние внутреннего сосредоточения.

**«Наблюдательность»** Упражнение на развитие зрительного внимания. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти. Ребёнку предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу - то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие школьники делают устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали.

**«Где что было»** Ребенку показывают несколько предметов, лежащих на столе. Когда он отвернется, один (в сложных вариантах – несколько) из предметов убирают или изменяют их положение. От ребенка требуется указать, что изменилось. Начинать следует с небольшого количества предметов, постепенно его увеличивая. Такое упражнение активизирует зрительную память и внимание.

Автор-составитель Погорелова А.В.Рекомендации основаны на статье Дуевой О. С. Рекомендации родителям младших школьников

**7.**[**КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ РАЗВИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?**](http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/roditelyam-shkolnikov/834-kak-pomoch-rebjonku-razvit-stressoustojchivost)

Стрессоустойчивость – это способность организма переносить трудности с наименьшими усилиями и потерями. Чем она выше, тем проще человеку справляться с нагрузками, переживаниями и другими факторами внешнего давления, которые подавляют умственные способности и снижают память. Чем ниже – тем больше вероятность не справиться с ситуацией, отказаться от борьбы и принятия ответственных решений.

Человек с низким уровнем стрессоустойчивости не уверен в себе, чаще всего у него неоправданно низкая самооценка. Он очень зависим от чужого мнения, и нуждается в постоянном одобрении. Даже если его поддерживают, он недоверчиво относится ко всему новому, воспринимает его как угрозу.

По определению энциклопедии «Академик», стрессоустойчивость состоит из трёх связанных между собой компонентов:

* ощущения важности своего существования;
* чувства независимости и способности влиять на собственную жизнь;
* открытости и интереса к изменениям, относиться к ним не как к угрозе, а как к возможности развития.

Для взрослых эти моменты менее значимы, а вот у детей они почти полностью определяют жизнь. Первый стресс ребёнок испытывает при рождении. Мир встречает его агрессивно и непонятно, ощущение защищенности и уверенности исчезает. Но объяснить в этом возрасте, что к чему, конечно, невозможно.

Первые несколько лет жизни стрессы сводит к минимуму родительская опека. Но потом ребёнок попадает в социум яслей или детского сада, где он остаётся один на один. Именно к этому времени его должны готовить родители. Далее предложены варианты, того как родители могут помочь своему ребенку.

1. Научите ребёнка не думать и не говорить плохо о себе и о других.

2. Расскажите ребенку, как важно обращаться за поддержкой к другим людям. И самому помогать другим, не ожидая, когда об этом попросят.

3. Практикуйте самопринятие. Научите детей понимать свои сильные и слабые стороны, сравнивая себя не с другими, а с самим собой в прошлом.

4. Помогите ребёнку изучить чувства, научите правильно их распознавать. Объясните ему, что испытывать разные чувства и эмоции – это хорошо и что это не проявление слабости.

5. Развивайте оптимизм – общее позитивное отношение к различным вещам и событиям. Самым удачным для воспитания оптимизма считается дошкольный возраст, но и позже этот опыт будет очень полезен.

6. Вместе занимайтесь спортом. Физическая нагрузка даёт работу телу, в котором негативные эмоции могут застревать в виде разных «зажимов».

7. Придумайте игру, которая поможет ребёнку справляться со стрессом самостоятельно. Пусть он вообразит себя рыцарем с магическим щитом, от которого отскакивают страхи, обиды и прочее. Или пусть он посадит себя в мешочек маминой любви, представляя, какого он красивого цвета, каким пышным бантом завязан и как надёжно защищает от неприятностей.

8. Придумайте своё слово (фразу), которое означает личностные границы. Например, «Стоп, это эмоции!». Уже в 6 – 9 лет ребёнок вполне способен вежливо предупредить собеседника о нарушении своих границ.

В воспитании стрессоустойчивости у детей родителям очень полезно знать её генетическую природу. Когда ребёнок плачет, даже по самому ничтожному, на взрослый взгляд, поводу, он выражает своё отношение к происходящему, выплёскивает наружу страх, обиду, боль, непонимание. И понять его эмоции, объяснить ситуацию и предложить решение, заставить его поверить в себя родители смогут, только если не будут забывать о его уязвимости и неготовности самостоятельно справляться с давлением среды.

Автор-составитель Кижакина Ю.В.  
Источник: интернет – ресурсы.

**8.**[**КАК ОСТАВАТЬСЯ СПОКОЙНЫМ, КОГДА ДЕЛАЕШЬ УРОКИ С РЕБЕНКОМ**](http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/roditelyam-shkolnikov/831-kak-ostavatsya-spokojnym-kogda-delaesh-uroki-s-rebenkom)

Наверное, у каждого родителя, рано или поздно, возникает вопрос о том, как быть спокойным, «не взрываться» и оставаться в ресурсе, когда делаешь уроки с ребенком. Ниже представлены некоторые рекомендации по данной тематике:

1. Разобраться, в чём проблема.  
Каждый родитель знает, что его ребёнку нужна помощь. Ребенку трудно усваивать материал. Он расстраивается по поводу учёбы или уже примерил себе «ярлык» - «я тупой. Задача родителя помочь своему ребенку. Нужно всматриваться в тетрадки, вслушиваться в ошибки и учиться понимать, как думает ваш ребёнок. Не сравнивать его с тем, как надо, а понимать реальность.  
Например, одна девочка не могла понять задачки на движение по течению и против течения. Выяснилось, что она плохо представляет себе, что вода в реке может двигаться. Когда мама девочки объяснила, что «это как лента в супермаркете» или как заводная машинка, которая ездит по этой ленте взад и вперёд, стало все понятно.

2. Признать и принять свои чувства.  
Обычно, основные отрицательные эмоции родителей, связанные с учёбой ребенка: стыд за него («Как так, мой — и хуже других!»); родительское чувство вины («Я что-то не так делаю…»); страх за будущее («Пропадёт, ничего не добьётся!»). Эти эмоции необходимо осознать и прочувствовать в свободное время, а не когда вы делаете вместе уроки.  
Если стыд, страх и вина зашкаливают, попробуйте просто поиграть и пообщаться с ребёнком в ситуации, когда его слабых мест не видно. Попросить его о помощи в том, что он умеет делать хорошо. Вспомнить о его сильных сторонах. Разрядить обстановку - поговорить о чём-то хорошем или нейтральном, выпить чаю с печеньем.

3. Понять, что чувствует ребёнок, и помочь ему.  
У «трудных» учеников много трудных чувств. Например, такие дети любят «прикинуться дурачками», чтоб от них отстали. Учёба для них – это стресс. И порой, такие дети злятся сильно злятся сами на себя, за свою учебную не успешность. А что если родителям попробовать увидеть эти чувства и учесть их, когда они сидят за уроками с ребенком.  
Так, например, один мальчик не любил, когда его проверяли, даже если он всё знает. Ему было страшно от самой ситуации проверки. Поэтому очень долго мама просила его самого придумать вопросы и «проверить» родителя. Сильные отрицательные эмоции блокируют мышление. Если не разобраться со злостью и слезами, не будет ни единого шанса найти решение вопроса.

4. Научить ребёнка понимать, чего он не знает.  
Необходимо научить ребенка «знать, что он знает», «понимать, как именно он думает». Иными словами, уметь задать вопрос, если чего-то не понял. Уметь попросить конкретной помощи, а не просто сидеть и плакать. Ребёнок должен уметь сказать: «Я не понимаю, как из этой формулы получается другая» или «Я не понимаю, почему здесь «ться», а здесь «тся».  
Данные навыки - половина пути к самостоятельной учёбе. Чтобы их освоить, нужно почаще озвучивать ребёнку мыслительную цепочку, которую вы вместе с ним проходите. Лучше всего это делать не только за уроками, но и в любой совместной деятельности, например, ориентируясь в незнакомом городе или что-то планируя.

5. Выработать ритм.  
Бывает так, что за уроками приходится сидеть только потому, что ребёнок не может сам сосредоточиться. Тогда главная задача родителя - найти ритм работы, вовлечь в него ребёнка, а в перспективе - научить его входить в этот ритм самостоятельно.

Есть простые **приёмы**, которые помогают **сосредоточить ребёнка** во время приготовления уроков:

* Рука на голове. Ребёнок просто сидит и пишет, а вы молча держите руку у него на голове. Перед ребёнком стоит будильник, заведённый на 10 или 15 минут. Когда он прозвенел, вы убираете руку, хвалите ребёнка и помогаете ему сделать пятиминутную паузу. Потом цикл повторяется.
* Цикличность. Приём уже описан выше - речь о будильнике, чередующем маленькие порции работы и отдыха. Позднее ребёнок может сам научиться регулировать свою активность. Для младших школьников с неравномерным вниманием цикл концентрации явно не превысит 15 минут, для подростка это может быть уже полчаса, а для взрослых отлично работают циклы 45/15 (соотношение работы и отдыха).
* Микропаузы. «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали». Знакомо? Такие паузы можно делать и не отрываясь от работы. Зачем делать паузы? Если их не делать, они делают себя сами, неконтролируемо. Ребёнок начинает отвлекаться самостоятельно. А в случае, если отвлекаться планово и ритмично, концентрация на рабочих отрезках улучшиться.

Автор-составитель Кижакина Ю.В.  
Источник: интернет – ресурсы.

**9.**[**КАК ПРАВИЛЬНО РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О РАЗВОДЕ?**](http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/roditelyam-shkolnikov/823-kak-pravilno-rasskazat-rebenku-o-razvode)

Сказать ребенку, что родители разводятся, непросто. Возможно, такой разговор станет одним из самых трудных в вашей жизни. Даже если взрослые понимают, что развод неизбежен, они постоянно ссорятся или вовсе уже разъехались, дети и представить себе не могут распад семьи. Ведь они с самого рождения жили с вами, это для них естественно, а по-другому не может быть.

Многие думают, что развод — дело житейское, вскоре все наладится, а ребенок через пару лет забудет о том, что ему говорили. Психологи же объясняют, что решающий разговор отложится в памяти навсегда. Не существует способов сделать развод мамы и папы безболезненным для ребенка. Нет и универсального метода, который позволил бы чаду легче пережить расставание родителей. Можно сформулировать определенные правила поведения, которые часто помогают, только их нужно корректировать с учетом особенностей семьи.

**Когда стоит рассказать ребенку о разводе родителей?**

Лучше сообщить ребенку о наметившемся разводе за 2-3 недели. К этому моменту вы уже будете точно уверены в своем решении, а у вашего чада останется время адаптироваться к изменениям. Что не менее важно, у него не появится ощущения, что он остался в стороне.

Не заводите разговор впопыхах — по дороге в школу, утром, когда собираетесь на работу, или вечером перед сном. Выберите для беседы выходной. Тогда и у мамы, и у папы будет возможность успокоить ребенка и ответить на вопросы, которые у него обязательно появятся.

**Объединитесь для разговора с ребенком**

Несмотря на проблемы во взаимоотношениях, родители должны отбросить возникшие обиды, упреки и вдвоем спокойно рассказать ребенку о происходящем. Пусть даже развод — инициатива одного из супругов, скажите чаду, что это ваше общее решение. Чаще используйте местоимение «мы», объясняя, почему вы разводитесь и как вы все теперь будете жить.

Помните, что сейчас не время расстраиваться и засыпать друг друга взаимными обвинениями. Эта беседа не для вас, а только для благополучия вашего ребенка. Он должен остаться уверенным в том, что родители все еще действуют заодно. Поэтому взрослым следует заранее договориться о том, как себя вести во время важного разговора.

**Говорите сразу со всеми детьми**

Если у вас несколько детей, соберите их всех вместе для беседы о разводе. Если боитесь, что старший своей реакцией напугает младшего (а школьники лучше малышей осознают суть развода), поговорите с каждым отдельно. Однако, как бы там ни было, с ребенком должны разговаривать оба родителя одновременно.

**Объясняйтесь просто и лаконично**

Сколько бы ни было лет ребенку, рассказывать ему о разводе нужно честно и простыми словами. Не говорите намеками, не обвиняйте друг друга, не оправдывайтесь и не вспоминайте взаимные обиды. Дети тоже имеют право знать о том, что происходит в их семье, поэтому спокойно объясните им, почему разводитесь, ничего не скрывайте. Сложное и многословное изложение причин только запутает их. Можно сказать, например, так: «Мы с твоим папой часто ругались, поэтому решили, что больше не сможем вместе жить. Это сложное решение, но мы приняли его вместе. Ты ни в чем не виноват, мы оба любим тебя, как и раньше».

Детям важно знать, как изменится их жизнь, останется ли она стабильной и безопасной. Обязательно скажите им, что продолжите о них заботиться: помогать делать домашние задания, гулять, вместе ездить на отдых. Поясните, как часто ребенок теперь будет видеться со вторым родителем, обсудите, как будут проходить дни рождения, концерты, другие совместные мероприятия.

Насколько подробно рассказывать о разводе, решать только вам. В любом случае помните, что главное — сообщать ребенку правдивую информацию. Если он начинает беспокоиться, высказывать опасения, честно отвечайте ему на его вопросы. Если сами пока чего-то не знаете, мягко объясните, что все будет хорошо, вы найдете выход из этой ситуации.

**Что еще нужно знать ребенку о разводе?**

* Оба родителя — и мама, и папа — станут счастливее после развода.
* Хотя родители перестанут быть друг другу мужем и женой, для ребенка они навсегда останутся любящими мамой и папой.
* Бабушки с дедушками, тети, дяди, двоюродные братья, сестры по-прежнему будут родными, поэтому отношения с ними останутся прежними.
* У ребенка будет сразу 2 дома, где его всегда будут ждать и любить.
* В разводе никто не виноват, просто у взрослых такое иногда случается.

В идеале нужно постараться сделать так, чтобы ребенок смог продолжать любить каждого родителя, не боясь предать другого. Это становится сложной задачей для многих пар, которые разводятся. Однако очень важно к этому стремиться, чтобы не нанести ребенку психологическую травму.

**Что говорить нельзя?**

Нет смысла отрицать, что развод — грустное событие для всей семьи, но будет хорошо, если удастся сохранить добрые и уважительные отношения друг с другом. Если один из родителей во время объяснения начнет выходить из себя или как-то по-другому пугать ребенка, второй должен спасти ситуацию. Папа может сказать так: «Мама сильно расстроена, для всех нас это тяжело. Давайте сделаем перерыв, а чуть позже продолжим разговаривать». Проявите снисхождение, если ваш муж или ваша жена не справляется с ситуацией. Вы затеяли этот сложный разговор ради детей, которым очень тяжело.

**Психологи дают еще несколько рекомендаций по поводу того, что говорить и что делать не нужно:**

1. Раз уж вы решились рассказать своему чаду о разводе, не подавайте ему ложных надежд на то, что родители снова сойдутся.
2. Не ругайте, не оскорбляйте мужа/жену в присутствии детей. По возможности избегайте фразы «мы больше друг друга не любим», иначе ребенку покажется, что когда-нибудь вы разлюбите и его.
3. Не вмешивайтесь в отношения ребенка с вашим мужем/женой, не манипулируйте, вынуждая выбирать «плохого» и «хорошего» родителя.
4. Не давите на чадо, заставляя принять вашу сторону.
5. Оградите малышей от нелицеприятных подробностей — от информации об изменах, денежных проблемах. Поясните развод в общих чертах, не пытаясь очернить или выставить жертвой супруга.
6. Не посвящайте детей в юридические вопросы.
7. Не нагнетайте эмоции ребенка, постоянно напоминая о разводе, рассуждая о жизни после него.
8. Никогда не спрашивайте ребенка о том, кого он сильнее любит.
9. Не используйте детей как посредников в ваших отношениях с мужем/женой.
10. Не задабривайте ребенка подарками и поблажками в дисциплине, пытаясь загладить «вину» за развод.

**Реакция ребенка**

Если даже у родителей давно испортились отношения, дети до последнего надеются, что они смогут помириться и остаться вместе. Поэтому не стоит думать, что получится подготовить младших членов семьи к разводу так, что он пройдет для них абсолютно безболезненно.

Дети постарше легче переносят расставание мамы и папы, чем малыши. Однако даже в 20 и в 30 лет люди могут сильно переживать из-за разрушения семьи родителей, поэтому им тоже нужно рассказывать о грядущем разводе деликатно.

**Если же дети маленькие, нужно учитывать их особенности:**

* Малышей и дошколят новость о разводе часто ставит в тупик. Из-за стресса у них нередко возникают проблемы: бессонница, кошмарные сновидения. У малышей иногда начинается ночное недержание мочи, которым они раньше не страдали. Бывает, что еще долго после развода дети расстраиваются и переживают, встречаясь с родителем, который больше с ними не живет.
* Ребенок младшего школьного возраста может подолгу фантазировать, мечтать о том, что родители смогут однажды помириться. Поэтому разговаривайте со своим чадом о том, что и почему происходит. Ему очень нужны объяснения и ваша поддержка.
* Дети более старшего возраста лучше понимают ситуацию. Они нередко злятся сильнее, чем малыши, и долго обижаются. Многие сильно привязываются к одному из родителей и полностью становятся на его сторону.

**Подростковый возраст** — это время резких изменений в жизни и поисков своей идентичности, друзей, будущего. В этот период развод родителей становится крахом целого мира, хотя именно сейчас чрезвычайно важны стабильность и постоянство. Все остальное начинает казаться подростку ненадежным, сомнительным. Поэтому расставание мамы и папы нередко наносит психологическую травму даже взрослому ребенку.

Автор-составитель педагог-психолог Погорелова А.В.

**10.**[**КАК ЗАСТАВИТЬ РЕБЁНКА УЧИТЬСЯ**](http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/roditelyam-shkolnikov/814-kak-zastavit-rebjonka-uchitsya)

**Есть ли смысл «заставлять» ребенка учиться?**

Часто взрослые делают много ошибок для того, чтобы заставить дочку или сына учиться. Происходит это, потому что нет знаний, как воспитать любовь к учебе у детей. Некоторые начинают воспитывать так же, как их воспитывали в детстве. Получается, что ошибки воспитания переходят из поколения в поколение. Сначала наши родители мучаются сами и заставляют нас учиться, потом и мы применяем такие же пытки к нашим детям.

Когда ребенок плохо учиться, сами по себе рисуются нерадостные картины в голове, каким может быть его будущее. Вместо престижного университета и ученой степени, третьесортный техникум. Вместо блестящей карьеры и хорошей зарплаты работа, о которой стыдно рассказать знакомым. А вместо  зарплаты гроши, на которые непонятно как прожить. Никто не хочет такого будущего своим детям.

**Выяснить причину – 50% успеха**

Чтобы понять почему наши дети не испытывают желания учиться, нужно найти причину этого. Их существует очень много. Рассмотрим основные.

1. **Нет желания и стимула к учебе**Многие взрослые привыкли заставлять ребенка делать что-то против его воли, навязывать свое мнение. Если же школьник сопротивляется делать то, что ему не хочется – это означает что его личность не сломлена. И это нормально.  
   Есть только один способ вовлечь чадо в учебу – заинтересовать его. Конечно, думать об этом должны в первую очередь учителя. Неинтересно составленная программа, скучные преподаватели, ведущие урок, не учитывая возраст детей – это все способствует тому, что ребенок будет избегать обучения и лениться в выполнении заданий.
2. **Стрессы в школе**Люди устроены следующим образом: сначала удовлетворяются простые потребности в еде, сне, безопасности. А вот потребность в новых знаниях и развитии уже на втором плане. Школа для детей иногда становится настоящим источником стресса. Где малыши каждый день испытывают различные негативные эмоции, такие как: страх, напряжение, стыд, унижение.  
   На самом деле 70% причин нежелания детей заниматься и ходить в школу как раз из-за стресса. (Плохие отношения со сверстниками, учителями, оскорбления от старших товарищей)  
   Родители могут думать: ведь было всего 4 урока, ребенок говорит, что устал, значит он ленится. На самом деле стрессовые ситуации забирают у него кучу энергии. Да еще и вызывает негатив к этой среде. Поэтому он начинает плохо соображать, хуже работает память, выглядит заторможенным. Прежде чем нападать на чадо и заставлять его силой, лучше спросите, как его дела в школе. Было ли ему трудно? Как у него отношения с другими детьми и с учителями?
3. **Сопротивление давлению**Так уж работает психика, что когда на нас давят, мы сопротивляемся изо всех сил. Чем больше мать с отцом заставляют школьника насильно делать уроки, тем больше он начинает избегать этого. Это еще раз подтверждает тот факт, что насильно эту ситуацию не исправишь.
4. **Заниженная самооценка, неверие в себя**Излишняя критика родителей в сторону ребенка приводит к его низкой самооценке. Если что бы школьник ни делал, Вам все равно не угодить, то это как раз такой случай. Мотивация чада совсем пропадает. Какая разница, что поставят 2 или 5, все равно никто не похвалит, не оценит по заслугам, не скажет доброго слова.
5. **Слишком много контроля и помощи**Есть родители, которые буквально сами учатся вместо своего ребенка. Собирают за него портфель, делают с ним домашнее задание, командуют что, как и когда делать. В таком случае обучающийся занимает пассивную позицию. Ему становится незачем думать своей головой и отвечать за себя он сам не способен. Мотивация также пропадает, так как он выполняет роль марионетки.  
   Нужно отметить, что это достаточно часто встречается в современных семьях и является большой проблемой. Родители сами портят свое дитя, пытаясь ему помочь. Тотальный контроль убивает самостоятельность и ответственность. И эта модель поведения переходит во взрослую жизнь.
6. **Нужно давать отдых**Когда школьник приходит из школы ему необходимо 1,5-2 часа на отдых. В это время он может заниматься своими любимыми делами. Есть же категория матерей и отцов, которая начинает наседать на чадо сразу как только он зайдет домой.  
   Сыплются вопросы об оценках, просьбы показать дневник и указания садиться за домашнее задание. Если не дать малышу отдохнуть, концентрация его будет заметно снижена. И в уставшем состоянии он станет еще больше не любить школу и все что с ней связано.
7. **Ссоры в семье**Неблагоприятная атмосфера дома – это серьезное препятствие на пути к хорошим оценкам. Когда в семье частые ссоры и скандалы, ребенок начинает переживать, становиться нервозным и замкнутым. Иногда даже начинает винить во всем себя. В результате все его мысли заняты сложившейся ситуацией, а не стремлением к учебе.
8. **Комплексы**Есть дети с нестандартной внешностью или с не очень хорошо выработанной речью. Часто они получают в свой адрес много насмешек. Поэтому испытывают много страданий и стараются быть незаметными, избегают ответов у доски.
9. **Плохая компания**Даже в первом классе некоторые школьники умудряются связаться с неблагополучными друзьями. Если приятели не желают учиться, то и Ваш ребенок поддержит их в этом.
10. **Зависимости**Дети, как и взрослые с раннего возраста могут иметь свои зависимости. В начальной школе – это игры, развлечения с друзьями. В 9-12 лет – увлечение компьютерными играми. В переходном возрасте – вредные привычки и уличная компания.
11. **Гиперактивность**Есть дети с избыточной энергией. Им свойственны плохая усидчивость и концентрация. В связи с этим им трудно сидеть на уроках и слушать не отвлекаясь. А отсюда – плохое поведение и даже сорванные уроки. Таким детям необходимо посещать дополнительно спортивные секции. Подробные советы для гиперактивного ребенка можно прочитать в этой статье.  
    Если правильно понять причину плохого обучения в школе, то можно считать что 50% проблемы уже решены. В дальнейшем нужно разработать план действий, благодаря которому можно будет побудить школьника к учебе. Крики, скандалы, ругань – это никогда не действовало. Понять свое чадо и помочь ему с возникшими трудностями – вот что создаст правильную мотивацию.

**13 практических советов, как мотивировать школьника получать пятерки**

1. **Первое, что должен знать каждый родитель – это то, что ребенка нужно хвалить за любые его успехи.**Тогда у него естественно выработается желание учиться. Даже если он, что-то делает пока еще недостаточно хорошо, все равно его нужно похвалить. Ведь он почти справился с новой задачей и приложил для этого много усилий. Это очень важное условие, без выполнения которого заставить ребенка учиться невозможно.
2. **Ни в коем случае не ругать за ошибки, ведь на ошибках учатся.**Если дитя ругать за то, что у него не получается, то у него навсегда пропадет желание этим заниматься. Делать ошибки – это естественный процесс даже для взрослых. Дети же не имеют такого жизненного опыта и только познают новые для себя задачи, поэтому нужно проявить терпение, и если у вашего чада что-то не получается, лучше будет помочь ему с этим разобраться.
3. **Не дарите подарки за учебу**Некоторые взрослые в целях мотивации обещают за хорошую учебу различные подарки своим детям или денежное вознаграждение. Так делать не надо. Конечно, поначалу малыш обретет стимул и начнет стараться в учебе, но со временем он начнет требовать все больше и больше. И небольшие подарки перестанут его удовлетворять. К тому же учеба – это его ежедневные обязательные действия и ребенок должен это понимать. Поэтому вопрос мотивации так и не будет решен подобным образов в долгосрочной перспективе.
4. **Нужно показать сыну или дочке всю степень ответственности, которая лежит на этом занятии – учебе**Для этого объясните, зачем вообще надо учиться. Часто дети, которые не испытывают особого интереса к учебе не понимают зачем это нужно. У них есть масса других интересных дел, а занятия в школе этому мешают.
5. **Бывает, родители требуют слишком многого от своих детей**Сейчас и так программа обучения в несколько раз сложнее, чем раньше. Да еще если ребенок помимо этого ходит на развивающие кружки, то естественно может наступить переутомление. Не требуйте от ребенка, чтобы он был идеальным. Вполне естественно, что какие-то предметы даются ему сложнее, и требуется больше времени, чтобы понять их.
6. **Если какой-то из предметов дается вашему сыну или дочке особенно тяжело, то хорошим решением будет нанять репетитора**
7. **Лучше прививать привычку к учебе с 1-го класса**Если чадо в первом классе научиться достигать своих целей, выполнять поставленные задачи и за что будет получать похвалу и уважение взрослых, то он уже не сойдет с этого пути.
8. **Помогите увидеть позитивные изменения**Когда вашему чаду что-то удается очень сложно, поддерживайте его всякий раз. Чаще произносите фразы типа: “Ну вот, теперь ты делаешь это гораздо лучше! А если будешь продолжать в том же духе, то и совсем отлично сделаешь!” Но никогда не используйте: “Еще немного постараться и тогда будет хорошо.” Таким образом, Вы не признаете маленькие победы ребенка. Очень важно поддерживать его и замечать малейшие изменения.
9. **Подавайте пример**Не пытайтесь приучить ребенка делать уроки, пока вы смотрите телевизор и расслабляетесь другими способами. Дети любят копировать родителей. Если хотите, чтобы чадо развивалось, например, читало книги, вместо того чтобы бездельничать, делайте сами так.
10. **Поддерживайте**Если школьнику предстоит сложная контрольная, поддержите его. Скажите что верите в него, что у него все получится. Тем более если он будет усердно стараться, то успех неизбежен. Поддерживать нужно и когда он что-либо завалил совсем. Многие же матери и отцы предпочитаю сделать выговор в таком случае. Лучше успокоить ребенка и сказать, что в следующий раз он обязательно справиться. Только нужно приложить чуть больше усилий.
11. **Разделите переживания**Объясните малышу, что не всегда можешь делать только то, что хочется. Да я понимаю, ты так не любишь математику, но ее нужно изучать. Ты сможешь легче это перенести, если поделишься с близкими.
12. **Укажите на хорошие качества ребенка**Даже если это такие далекие от хорошей учебы в школе, но положительные качества малыша, как умение помогать другим, обаяние, способность договариваться. Это поможет в создании адекватной самооценки и найти опору внутри себя. А нормальная самооценка в свою очередь создаст уверенность в своих силах.
13. **Учитывайте желания и стремления самого ребенка**Если Ваш малыш интересуется музыкой или рисованием, не нужно навязывать ему посещение класса с математическим уклоном. Не нужно ломать ребенка говорить, что вы лучше знаете. Все дети разные и у каждого свои таланты и способности. Даже если вы заставите обучающегося заниматься не любимым предметом, он не достигнет большого успеха в нем. Потому что успех только там, где есть любовь к делу и заинтересованность процессом.

**Стоит ли заставлять чадо учиться?**

Как Вам уже, наверное, стало понятно из этой статьи, заставлять ребенка учиться силой – это бесполезное занятие. Так Вы сделаете только хуже. Лучше создать правильную мотивацию. Чтобы создать мотивацию нужно понимать зачем это ему нужно. Что он получит благодаря учебе. Например, сможет в будущем получить профессию, о которой мечтает. А без образования у него не будет никакой профессии вообще и не сможет зарабатывать себе на жизнь.

Когда у школьника есть цель и понятие зачем он должен учиться, то появляется желание и амбиции.

Ну и конечно же нужно разобраться с проблемами, которые мешают Вашему чаду стать успешным учеником. Для этого нет других способов, как поговорить с ним и выяснить их.

Я, надеюсь эти практические советы помогут Вам улучшить успеваемость Ваших детей. Если у Вас все же останутся вопросы, Вы всегда можете обратиться к нам за помощью на консультацию психолога онлайн. Опытный детский психолог поможет в максимально короткие сроки  выяснить все причины, из-за которых ребенок испытывает трудности и нежелание учиться. Вместе с Вами разработает план работы, который поможет вашему ребенку почувствовать вкус к учебе.

Педагог-психолог Погорелова А.В.

**11.**[**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ**](http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/roditelyam-shkolnikov/812-rekomendatsii-roditelyam-s-trevozhnymi-detmi)

Крайне сложно наверняка определить наличие тревожности у ребенка без дополнительных диагностик и заключения специалиста. Но, даже если у вас нет этого заключения, данные рекомендации помогут вам  наладить взаимоотношения с детьми и улучшить психологический климат в семье (атмосферу, преобладающее настроение).

Рекомендации для родителей, дети которых имеют высокий уровень тревожности во время учебного процесса (в школе или на дополнительных круэках):

1. Как можно чаще выводите своего ребенка на диалог, темой которого является выражение собственной позиции;
2. Делайте акцент на интересах ребенка, дайте ему свободу выбора в посещении различных кружков и других занятий, способствующих самовыражению;
3. Хвалите своего ребенка! Делайте акцент на его индивидуальных достижениях;
4. Избегайте сравнений своего ребенка с другими людьми (детьми);
5. Сделайте у себя дома уголок персональных достижений (выставку работ) вашего ребенка;
6. Каждый раз, когда появляется необходимость в наказании, постарайтесь объяснить ребенку за какие проступки применены данные санкции и описать перспективу того, что будет дальше, если подобное повториться. Ребенок должен знать причины и следствие ваших санкций;
7. Налаживайте телесный контакт с вашим ребенком, обнимайте его. Это поможет ему на уровне тела почувствовать вашу защиту и поддержку;
8. Будьте последовательны в своем воспитании. Договаривайтесь с супругом о правилах и свободах ребенка;
9. Исполняйте обещанное! Речь идет как и о положительных обещаниях, так и о наказаниях. Только так у ребенка сформируется понимание четкости и стабильности, а размытость и шаткость только способствует развитию тревожности;
10. Учитывайте возможности и способности ребенка! Настаивать нужно только на том, что ребенок действительно в силах выполнить.

Автор-составитель Погорелова А.В

