

Памятка родителю

- **Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне всё, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.**
- **Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.**
- **Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться оставить последнее слово за собой.**
- **Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это поколеблет мою веру в вас.**
- **Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь, став «плаксой» и «нытиком».**
- **Не делайте для меня и за меня того, что я могу в состоянии сделать для себя сам.**
- **Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимание на ваше замечание, если скажете мне всё спокойно с глазу на глаз.**
- **Не пытайтесь обсуждать моё поведение в самый разгар конфликта. Моё желание сотрудничать с вами в это время становится минимальным.**
- **Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, «что такое хорошо, что такое плохо».**
- **Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки - смертельный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.**
- **Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.**
- **В конце концов, любите меня таким, каков я есть. Я отвечу вам тем же.**



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.



3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
9. Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

Как помогать ребенку с домашним заданием?

Некоторые первоклассники не могут справиться с домашними заданиями без помощи родителей. Однако дети должны и могут в одиночку справляться с домашней работой. Возьмите себе за правило так помогать ребенку, чтобы одновременно развивать его способности и самостоятельность.

Даже дети, которые в детском саду со всем справлялись самостоятельно под гордым девизом «Я все могу сам», в первом классе снова нуждаются в поддержке. Ничего удивительного, ведь в первый раз их будет оценивать учитель – совершенно чужой человек.

Все делать правильно и на «отлично» в этом возрасте очень важно, и в этом причина злополучного недопонимания: дети говорят дома: «Мама, я не могу!», подразумевая, «Мама, я не справлюсь в одиночку!». Мамы, в свою очередь, думают: «Мой ребенок один не справится» - и каждый раз помогают ему с домашним заданием.



Возьмите за правило: так помогать ребенку, чтобы способствовать развитию его способностей и самостоятельности. Следующие советы перечислены в таком порядке, что каждый последующий предполагает оказание более серьезной поддержки, чем предыдущий.

1. Объясните своему ребенку, что Вы считаете его способным все выполнять самостоятельно. Но предупредите: «Если совсем не получается, можешь меня спросить».
2. Предложите проверять задания: «Если хочешь, я посмотрю твои решения позже».
3. Хвалите ребенка за промежуточные результаты. Это мотивирует и придает уверенности.
4. Прежде всего, попытайтесь выяснить, почему дело застопорилось. «Как ты это посчитал?» или «Откуда ты взял эту цифру?»
5. Не предлагайте иные способы решения, если ребенок не может разобраться.
6. Давайте конкретные указания, если ребенок ошибся. «Ты получил в результате 15, а написал совсем другую цифру». Или решайте примеры в несколько этапов.
7. Не подсказывайте ребенку, если у Вас чувство, что теперь он уверенно может доделать все один.
8. Говорите с учителем о пробелах в знаниях Вашего ребенка и советуйтесь. Если Вы будете объяснять ребенку решения так же, как их ему объясняют в школе, Вы меньше запутаете малыша.
9. Ограничьте помощь в выполнении домашних заданий исключительными случаями: долгая болезнь или слишком сложный материал. Если Вы занимаетесь с ребенком, пытайтесь не вмешиваться и по мере возможности держаться в стороне, позволяя ребенку самостоятельно думать, решать, считать и формулировать, сколько он сможет.

Как привить ребенку любовь к школьным предметам?

Абсолютно все дети по своей природе любознательны – им интересно постигать все новое, расширять свой кругозор. То есть стремление к знаниям заложено в человеке изначально, поэтому главное, не погубить его.

Большинство дошколят с нетерпением считают, сколько дней осталось до заветного 1 сентября, когда они отправятся в первый класс. Но часто бывает, что рвение к учебе после первого года у ребенка пропадает. Кто-то из родителей сталкивается с этой проблемой позже, когда ребенок уже подросток.



Единственно правильного способа, наверное, не существует. Все зависит от характера каждого конкретного ребенка. Так, бывает, что малыш опережает своих сверстников в развитии и ему попросту неинтересно слышать от учителя то, что он уже давно знает. В таком случае родители могут попытаться сменить школу или отдать ребенка в более сильный класс, и кроме того, всячески поддерживать любознательность ребенка дома – предлагать новые книги, беседовать на различные темы. Иначе ребенок может потерять стимул для развития, так как понимает, что он и так на голову «выше» своих одноклассников.

Нередко бывает и по-другому – ребенок несколько ленив, учеба дается тяжело, а потому сложно поддерживать тягу к ней.



Каждый родитель прекрасно знает увлечения своего отпрыска. Исходя из этого, в игровой форме можно использовать детские привязанности, проектируя их на учебный материал. Например, ребенок любит рисовать. Так, проводя время за любимым занятием, он может комментировать, что он рисует и почему. Можно создавать целые фантастические рассказы, а потом и реальные истории, придуманные ребенком, и дополнять их комплектом новых знаний. Таким образом, развивается мышление, моторика рук, усидчивость, и вместе с тем расширяется кругозор.

Для маленьких лентяев существуют и специальные постановки по школьной программе – возможно, посмотрев спектакль или фильм, ребенок сам захочет открыть учебник по истории или литературе, чтобы выяснить, так ли все было на самом деле.

Очень полезны также совместные занятия с познавательной направленностью, а не традиционный монолог учителя, "вдалбливающего" знания нерадивому ученику. Так, биология может стать нагляднее, если наблюдать за прорастающими семенами, например, гороха. Во время прогулок по ближайшему парку ребенок может фиксировать изменения, происходящие в природе – какие новые цветы появляются каждую неделю весной, какие плоды можно найти в осеннем лесу.

Выясните у своего ребенка, кем бы он хотел стать в будущем, и, отталкиваясь от этого, расскажите подростку, каким объемом знаний он должен обладать, чтобы добиться желаемого. Поощряйте его увлечения - покупайте дополнительную литературу по интересующим его вопросам и как можно больше общайтесь с ребенком на темы, входящие в круг его интересов.

Объясните ребенку, что, чем больше он знает, тем более интересным собеседником становится. Не жалейте времени на беседы на всевозможные темы, тем самым развивая у ребенка мышление, логические способности и пробуждая интерес к знаниям.

Синдром неудачника: если у ребенка ничего не выходит...

Учеба в школе – очень важный этап жизни каждого человека. Именно здесь закладываются основы знаний, применимых в дальнейшей взрослой жизни. Каждый из нас проходит через многочисленные домашние задания на разных уроках, хорошие и плохие оценки, контрольные и диктанты и ничего нет страшного в том, что в какой-то момент что-то не получается или не выходит.

Предрасположенность к тому или иному предмету и соответствующая оценка – нормальное положение дел, а вот если ребенок становится тотальным неудачником в школе – это серьезно. Чем это может быть вызвано? Вполне возможно, что это чисто психологическая проблема, вызванная каким-то «провалом», провоцирующим неуверенность в себе, на фоне которой любая задача кажется ребенку непосильной.



В дальнейшем ребенок может программировать себя на неуспех только потому, что делает вывод из предыдущего неуспешного события. Часто это касается детей с синдромом «отличника», когда получение оценки «4» равносильно трагедии всей жизни.

Не нужно отчаиваться! Необходимо выявить первопричину такого положения дел и понять, почему ребенок подвержен такому восприятию жизни. Для этого можно прибегнуть к простому способу – каждый день подводить итоги, обсуждая все, что произошло за день. Так будет проще выявить момент, который воспринимается ребенком как тотальная неудача.

Главное – дать понять, что все, что происходит вокруг, полностью зависит от тебя. Ребенок должен осознать, что в любой момент может изменить ситуацию, не давая себе впасть в уныние. Если есть трудности с тем или иным предметом или что-то непонятно, то всегда можно остановиться, разобрать эту тему еще раз и пойти дальше и ни в коем случае не отчаиваться по пустякам.



Уделите этому больше внимания, подбодрите малыша, дайте ему почувствовать, что вы рядом и обязательно поможете в решение любой задачи, пусть даже самой трудной. Будьте уверены, что ваши усилия не пройдут даром – ваш ребенок будет вам благодарен и уверен в том, что в любой ситуации может обратиться к вам и получить поддержку.

И у отличников бывают комплексы?

Комплекс отличника – ну разве это проблема, скажут многие, нам бы с двоечниками разобраться. И будут неправы, так как вечное стремление к идеалу, к тому, чтобы быть всегда и во всем первым, тоже доставляет сложности и в детстве, и в последующей взрослой жизни.

Комплекс отличника появляется из-за чересчур завышенных требований по отношению к ребенку. Причина тому – все те же пресловутые благие намерения родителей, которые хотят чтобы их чадо было лучшим во всем. А в голове малыша рождается стереотип, что его будут любить только, если он оправдает возложенные на него ожидания, будет самым хорошим, и он всеми силами пытается соответствовать предъявляемым к нему требованиям. И даже став взрослым, человек продолжает ставить перед собой заведомо завышенные цели и неминуемо разочаровывается, не сумев их достигнуть.



Ведь такой человек с детства привык делать все «на пятерку», поэтому любая неудача воспринимается как что-то из ряда вон выходящее, как повод для самоедства. Отсюда – вечное недовольство собой, так как дотянуть до идеала все никак не удается.

Родители, у которых растет ребенок отличник, вообще не знают проблем – ребенка не надо контролировать, он охотно делает уроки и сам решает, чем ему заняться в свободное время. Как-то незаметно пятерки и грамоты, которые такое чудо-чадо приносит домой, перестают вызывать у родителей восторг и становятся будничным явлением. А ребенок тем временем остро нуждается в родительском одобрении, похвале, но хорошее воспитание не позволяет ему заявить об этом. Поэтому он пытается покорить все новые и более сложные препятствия, взвалить на себя новые обязанности, чтобы наконец услышать, что родители им гордятся.



Поэтому оторвитесь от рутины и взгляните на своего малыша со стороны – разве его труды не достойны восхищения? Обязанность родителей дать понять ребенку, что он идет по правильному пути, что именно упорный труд и хорошая учеба помогут ему добиться успехов в жизни, но при этом рассказать, что неудачи и провалы – тоже часть жизни, и избежать их не удастся никому. Не забывайте и не стесняйтесь хвалить своего отличника и дома, и перед

другими людьми. Ребенок должен знать, что вы гордитесь им и любите его безусловно – только за то, что он у вас есть.

Почему ребенок начинает бунтовать и упрямиться?

Ребенок дополнительно занимается с репетитором, чтобы поступить в университет и получить высшее образование, потому что папа, который работает обычным продавцом в магазине, не смог сам добиться больших карьерных успехов и хочет, чтобы его ребенок нагнал упущенное. Или другой распространенный пример: мама, которая отказывается от карьеры ради детей, и их школьные оценки становятся ее единственной амбицией.

А как чувствуют себя дети?

Детям приходится осуществлять мечты своих родителей

Вначале дети пытаются соответствовать ожиданиям родителей, но однажды доходит до срыва или до внезапного приступа упрямства!



Интересным образом, такого рода ситуации возникают во втором поколении. То есть дети – это не только отражение своих родителей, но и своих бабушек и дедушек. Папа, потерпевший неудачу в бизнесе, нашептывает своему сыну: «Ты должен быть лучше и успешнее, чем я!» У сына могут быть совершенно иные взгляды на мир - он вполне довольствовался бы маленьким заработком и жизнью свободного художника. Но подсознательно его мучает данное ему отцом «поручение» - сделать высокий заработок жизненной целью! «Ты всего добьешься!» - передает он эстафету своему собственному ребенку, даже если у того совсем другие таланты и призвание.

Что советуют психологи?

Будьте осторожнее с своими преувеличенными запросами! Конечно, очень важно распознать талант ребенка и пробудить интерес к соответствующей деятельности. Но в тоже время нужно тонко чувствовать, действительно ли ребенку интересно подобное занятие. Сомнительная тенденция – устраивать детям сорокачасовую рабочую неделю, и перегружать их занятиями спортом и музыкой вперемешку.

Если ребенок начинает упрямиться, спросите себя: возможно, он усиленно занимается только ради меня? Потому что мне хотелось бы, чтобы он достиг всего того, чего сам я не достиг? Если это действительно так, то лучше займитесь собой и попытайтесь сами реализовать собственные желания. Так вы освободите своего ребенка – для того чтобы он мог с успехом развивать собственные таланты.

Кризисные состояния у детей

Как помочь горюющему ребенку?

Когда читаешь эти два, казалось бы, несовместимых слова, все внутри протестует и стремится защищать маленького человека от столь сильного чувства, которое переживает каждый, теряя близкого человека. Наше смятение и растерянность в этой ситуации связаны с неготовностью к встрече с настоящим детским горем. Не нужно ограждать детей от переживаний, им нужна ваша душевная поддержка!

Часто можно услышать от родителей, что ребенок все равно не понимает, что произошло, он ведь продолжает играть в игрушки, бегать и порой веселится, как ни в чем не бывало, что вызывает неприятие и даже неприязнь у взрослых. Но настораживать должно другое поведение ребенка, адекватное с точки зрения взрослого — слезы, неподвижность, отказ от игры и еды, нарушения сна.

Родители, говорите с детьми о смерти - открыто и честно!

Ранние детские потери оставляют свой неизгладимый след порой навсегда, поэтому даже самые маленькие дети нуждаются в профессиональной психологической поддержке и обязательном обсуждении эмоций, которые возникают у них в результате утраты близкого любимого человека.

С наименьшими психологическими проблемами сталкиваются те дети, в семьях которых взрослые не уходят от откровенных обсуждений происшедшей трагедии, не замыкаются в себе и не дают замкнуться в себе ребенку. И наоборот, наиболее печальные последствия наблюдаются в семьях, где после смерти одного из родителей второй впадает в депрессию и где начинаются финансовые проблемы, а порой и алкоголизация горюющего родителя.. А ведь именно забота о детях оказывается единственной зацепкой за жизнь, которая помогает супругу пережить смерть своей половины.



Что же испытывают дети?

СТРАХ, который проявляется в самых разных формах: ночные кошмары, бессонница, нежелание выходить из дома, ехать в лифте, отказ ходить в детский садик или школу. Как - то я консультировала мальчика 7 лет, который перестал спать по ночам, в школе стал настолько рассеянным, что не мог учиться, нарушилось внимание, ухудшилась память. Все это произошло после смерти дедушки. Причину «исчезновения» дедушки родители объяснили так : «Дедушка уснул навсегда». Ребенку такого возраста непонятно слово «навсегда» и пугает сообщение о сне, он теперь боится тоже заснуть навсегда и боится закрыть глаза, чтобы «не проспять» маму или папу. После необходимой психологической помощи, ребенок смог вернуться к обычной для него жизни.

ГНЕВ И ВРАЖДЕБНОСТЬ, которые проявляются в раздражительности, упрямстве, неуправляемости, нежелании разговаривать.

ЧУВСТВО ВИНЫ настолько беспокоит ребенка, что он может отказываться посещать детские учреждения, от еды.

ДУШЕВНАЯ БОЛЬ может проявляться на языке тела: головная боль, ломота в ногах, кишечные спазмы, излишества в еде.

РЕГРЕССЫ - сосание пальцев, энурез, лепетание (стресс возвращает ребенка туда, где было ему хорошо)

Психология семейных отношений

Родители-манипуляторы, или «не доводи меня до инфаркта!»

Желание манипулировать людьми всегда идет из неуверенности в себе и определенного набора комплексов. Проблемы на работе и со здоровьем, желание добиться большего, зависть, потребность в скандалах... да мало ли причин для того, чтобы захотеть перевалить свои проблемы на чужую голову...

К сожалению, довольно часто желание манипулировать распространяется на ребенка и исходит от самих же родителей. Причем, корни у проблемы те же — комплексы, а вот последствия вдвойне страшнее — испорченные нервы не только себе, но и родным детям.

Считается, что к механизму манипуляции намного чаще прибегают женщины, поэтому схема «мать-ребенок» прорабатывается, как правило, гораздо сложнее, чем «отец-ребенок».



Мужчины склонны к прямоте, поэтому они чаще готовы резко осадить, потребовать, поставить перед фактом и пр., тем самым с ними дети чаще вступают в жесткие конфликты — из серии «мы больше не разговариваем» или «я не обсуждаю свои проблемы с тобой». А вот мамы...

Женщины вообще склонны к манипуляциям, что уж говорить. С юных лет оттачиваются приемы, вздохи и удобные фразочки, и даже не пытайтесь отнекиваться! Речь не о том, что каждая женщина постоянно ищет, на кого бы надавить и получить желаемое, но спорить с тем, что в женской крови есть что-то такое — бесполезно. У мам, к сожалению, оказывать подобное «невинное давление» получается лучше всех на свете, хотя, надо отдать должное, не все мамы этим пользуются.

Хотите проверить, давите ли вы на своих детей и можно ли назвать вас страшным словом «манипулятор»? Если вы согласны хотя бы с одним пунктом, приведенным ниже, стоит задуматься и постараться трезво оценить обстановку.

1. Самое часто употребляемое слово в разговорах с ребенком — контроль. «Не подумай, что я тебя контролирую», «Мама, сколько можно! Этот вечный контроль!» и т.п. Подумайте, насколько необходимо ваше участие и вмешательство абсолютно во все сферы жизни ребенка, особенно уже взрослого? Вспомните свое детство и юность, попробуйте поставить себя на место ребенка, не прикрывайтесь фразой «Я была бы счастлива...», а лучше подумайте дважды, действительно, были бы?

2. Все чаще и чаще вы жалуетесь детям на свое здоровье, особенно в разговорах на повышенных тонах и спорах. «У меня от тебя болит голова», «Уйди, а то давление поднимается»... узнаете что-то подобное? К сожалению, такие слова, как правило, произносятся лишь для усиления драматического эффекта, которые вряд ли приведет к искреннему диалогу между родителем и ребенком. Хотите ли вы, чтобы через 20-30 лет ваша дочь или сын искренне считали, что причиной вашего высокого давления, наверняка, стал их плохой аппетит в детстве или регулярные тройки по физике.

3. Вы искренне считаете, что выбор цвета новой рубашки, спортивной секции, подходящей девушки или парня, невесты или жениха, а также выбор имени будущим внукам — ваша миссия и без вашего участия подобные решения приниматься не могут. Попробуйте поступить честно — позвольте ребенку принять за вас решение в выборе работы, нового мужа или жены, салона красоты или новой машины. Почему бы и нет? У вас, конечно, многолетний опыт, зато у него — свежий взгляд! Не пойдет? В таком случае, попробуйте хотя бы понять, почему человеку может быть неприятно подобное ревностное участие в его жизни, пускай даже и родной мамы. Как мы уже говорили, сравнивайте -ставьте себя на его место и сравнивайте!

Не забудьте — детские травмы живут с нами всю жизнь, а модель поведения дети во многом берут у своих родителей.

Внимание Детям!

Вопрос дефицита общения с родителями

В наши дни у детей есть практически всё: обо всех этих коробках, набитых всякой всячиной, конструкторах, трансформерах, машинках в нашем детстве мы даже не мечтали. А какие возможности для занятий в свободное от школы время! И кружки по рукоделию, и хореография, и спортивные секции, увлекательные уроки по изучению практически любого иностранного языка.

У них есть все, кроме главного: времени родителей, посвященного только им. Ведь современный мир диктует нам свои правила, и большинство детей имеют двух работающих родителей, которые и дома полностью не отключаются от своего рабочего функционала. Некоторые из нас работают практически семь дней в неделю, всегда оставаясь на связи со своим офисом, выкраивая 28 дней в году на общение с семьей, да и то, если позволят обстоятельства. Вот и получается, что вместо совместной игры или доверительного разговора ребенку презентуется новая кукла или машинка.



Детям не хватает внимания родителей!

А последствия подобного «откупа» могут быть весьма опасны. Велика вероятность, что вскоре вы столкнетесь с тем, что ваш ребенок капризничает во время каждого посещения магазина, что он желает владеть любой новинкой, привезенной в отдел игрушек, позднее он начинает оценивать окружающих исключительно по критерию того, что они имеют. И вы с удивлением обнаружите, что ваш отпрыск в принципе не может испытывать радости от того, что он что-то дарит или чем-либо делится. Ну а в подростковом возрасте, да и будучи взрослыми, люди, у которых в детстве было всё, кроме внимания родителей, пытаются заполнить внутреннюю пустоту с помощью еды, алкоголя, наркотиков и всё того же шопинга.

На протяжении всей своей жизни человек остро нуждается в том, чтобы его поддерживали. Только это дает ему ощущение безопасности, уверенности в себе, внутреннее равновесие и гармонию.

Многие родители сами в детстве не получали должного внимания в своих семьях, поэтому они просто не знают, как именно нужно воспитывать собственных детей. И эта проблема, помноженная на каждодневные стрессы на работе, переводит общение с детьми в плоскость товарно-денежных взаимоотношений.

Проанализируйте своё поведение. Возможно, и вам стоит ограничить количество покупок, но вместе с тем сделать всё возможное, чтобы чаще обсуждать с ребенком его проблемы, переживания, наблюдения. Вместо того чтобы вручить ему новую игрушку, просто усядьтесь на пол рядом и поиграйте.

Когда мы вовлечены в жизнь наших детей, они чувствуют себя значимыми и уверенными, и вовсе не потому, что у них появилась 25-я Барби.

Обиды

Как просить прощения?

На обиженных воду возят... Всякому своя обида горька... Не высказанная обида тяжелее на душу ложится... В русском языке неспроста так много пословиц и поговорок про обиду и прощение, уж очень близка эта тема всем нам.

В любом возрасте гораздо проще обидеть, нежели придумывать, как выпутываться, выкручиваться и просить прощения за свой поступок или дурное слово. У многих с годами развивается настоящая фобия извинений, наверняка сказывается то, как к подобным ситуациям относились в семье, чему учили в детстве.

Чем раньше родители поймут, что эта тонкая тема не должна оставаться не охваченной в процессе воспитания, тем раньше ребенок привыкнет к тому, что извинение — это не акт самоуничижения, а лишь позиция уверенного, вежливого и хорошо воспитанного человека, который признает свою неправоту.



Учим ребенка

Для того, чтобы научить ребенка просить прощения, необходимо начать с себя. Как говорится, звучит банально, но факт. Дети берут с нас пример, поэтому никогда не начнут всерьез воспринимать советы и нравоучения, если не видят перед собой живой пример.

1. Заведите новое правило — каждый, кто вел себя плохо в семье, должен подойти к обиженной стороне и публично принести свои извинения. Постарайтесь не делать из этого театральное представление, не давите на ребенка и, конечно, не придирайтесь к словам. Если ребенок старается, то не нужно сбивать его тем, что вам были бы приятнее другие слова.
2. Введите в свою жизнь такое явление, как письма. Пишите друг другу записки по самым маленьким поводам. «Спасибо за чай, спасибо за такой красивый рисунок...» и так далее... В дальнейшем, ребенок сможет в письменной форме принести свои извинения, даже если поговорить о проблеме ему будет тяжело.
3. Никогда не говорите — «не за что», не дослушав объяснение и извинение до конца, дайте ребенку понять, что его слова и формулировки для вас важны не менее, чем сам факт извинения.

Учим себя

Случается, что и родители оказываются неправы, и просить прощения у своего ребенка тоже приходится. Некоторые убеждены, что это неверный метод воспитания, но где сказано, что просить прощения у младших — нехорошо?

1. Следите за тем, что говорите ребенку. Не дразните его прилюдно, не отмахивайтесь слишком резко, чтобы заняться своими делами. Дети запоминают такие вещи и ждут извинения, иначе подобное поведение станет для них нормой.
2. Старайтесь не давать пустых обещаний. Даже если вы уже и думать забыли об обещанной прогулке на велосипеде после обеда, ребенок скорее всего запомнил обещание и будет расстроен.
3. Если избежать обманутых надежд не удалось, не забывайте просить прощения. Ребенок заслуживает уважения и доверия и сможет перенять хороший опыт в первую очередь от своих родителей.
4. Не забывайте извиняться друг перед другом, шаблон поведения родителей и их взаимоотношений остается с нами на всю жизнь. Подумайте, какой пример вы хотели бы подать своим детям.

Отношения

Как дружить с дочкой?

На первый взгляд, все довольно просто, в жизни каждого человека мать – самый близкий и родной человек, кому, как не ей доверить свои секреты и поговорить на самые важные темы?

Мы с дочерью подруги!

Часто тон в отношениях с дочерью задает именно мать – логично считая себя более мудрой и лучше знающей жизнь, она пытается помочь дочери избежать ошибок, которые совершила когда-то сама, «направить на путь истинный». Опять-таки желая только добра своему чаду, мать делает все возможное, чтобы ребенок добился в жизни большего, чем она, и в своем рвении попросту забывает считаться с желаниями и склонностями своего же ребенка.



Между тем, залог правильных, хороших отношений мамы и дочки в том, что мать видит в дочери самостоятельную личность и отдает себе отчет в том, что дочь вовсе не должна стремиться к тому же, что хочет мать. Здравомыслящая мать понимает, что дочь не обязана смотреть на мир так же, как она, и может не разделять полностью ее ценности и интересы. Матери, конечно, будет непросто сдерживать все свои благородные порывы, материнской любви свойственны отношения с приставкой «гипер» - гиперопека, гиперконтроль. В таких условиях построить нормальные личностные отношения невозможно, рано или поздно ребенок взбунтуется, и возникнут проблемы более серьезные, чем те, которых пыталась избежать мать. Важно доверять ребенку и предоставить ему свободу самому принимать решения, даже ценой ошибок.

Не стоит приносить себя в жертву и «жить ради дочери», мало кто из детей, вырастая, говорит за это родителям спасибо. Идеальные отношения – партнерские, именно в этом случае можно рассчитывать на доверие и дружбу с дочерью.

По наблюдениям психологов, большинство дочерей, у которых не было проблем при общении с матерями, отличали уверенность в себе, полная удовлетворенность жизнью, оптимизм, ощущение себя счастливыми в сравнении с теми, чьи отношения с матерями были трудными. Поэтому быть подругами – огромное счастье и для мамы, и для дочки

Чем отличаются мужская и женская дружба?

У Марины трагедия. Плача, двенадцатилетняя девочка лежит на кровати, прижимает к ушам наушники и слушает музыку. У нее любовная тоска. По крайней мере, так это выглядит. Но речь идет не о мальчике, а о Тани, лучшей подруге Марины. У Тани новое увлечение. Теперь она все свое время проводит с подружкой с балетной школы, говорит с ней о танцах, а Марину и знать не хочет.

А до этого они были неразлучными подругами, каждую переменку за руку гуляли во дворе и почти каждый день встречались после школы. А теперь?! Она бы с удовольствием поменяла класс, а то и школу. «Да брось, есть множество других хороших девчонок!» - считает ее брат. Он и понятия не имеет, что лучшая подруга незаменима.



Женская дружба не терпит конкуренции. Так считает не только Марина, но и все остальные девочки, не важно, пять им лет, десять или пятнадцать. «С моей лучшей подругой я могу говорить обо всем», - утверждают они, или «мы так похожи», или «я полностью могу ей доверять». Девочки хотят всем делиться. Так как подобные доверительные отношения невозможно поддерживать одновременно с несколькими подругами, девочки обычно концентрируются на лучшей подруге.

Женская дружба не терпит конкуренции

Для мальчиков, напротив, конкуренция играет важную роль – даже в дружбе: у кого получится лучше перепрыгнуть через препятствие на скейтборде? Кто сможет построить модель самолета без посторонней помощи? Кто отважится сказать свое мнение учителю? Чувства мальчики значения не придают. Для них существует лишь общее дело. У кого много интересов, у того и друзей много.

Девятилетний Артем прекрасно общается с Максимом, потому что тот знает, где в Интернете можно скачать классные игры, а также с Филиппом, который, как и он, хочет стать центральным нападающим, и, конечно, с Данилом, с которым они смеются до упаду.

Мальчишки ищут компанию! Они не хотят разговаривать - они хотят вместе переживать приключения или меряться силами. Классическая дружба парами возникает редко, потому что преимущество - в большой компании. В группе всегда можно побороться за лидерство.

Сосредоточенность

Детский стресс и как с ним бороться?

Что такое стресс и нервное перенапряжение, сегодня знают даже дети. Из-за постоянных нервных нагрузок дети теряют ценную способность. А именно, спокойно концентрироваться на выполнении заданий – не отвлекаясь.

Забывать на некоторое мгновение о времени и пространстве – эта способность у детей врожденная. Однако общественная тенденция «Быстрее, выше, сильнее» влияет и на ребенка. Уже в начальной школе считается нормой: тот, кто быстрее посчитает, получит хорошую оценку. Того, кто выполняет задания первым, постоянно хвалят. Затравленные родители еще больше накаляют атмосферу и увеличивают темп. Радуга? Потом на нее посмотришь, некогда! Что, майский жук? Пойдем, нам надо спешить!



Швейцарский религиовед и педагог Врени Мерц разработала пять упражнений против стресса и перенапряжения, которые облегчат ребенку повседневную школьную жизнь. Итак,

Первое упражнение: Заниматься чем-то одним

Одиннадцатилетняя девочка сидит в трамвае. Втыкает в уши наушники своего MP3 плеера, жует плитку шоколада, листает журнал, одновременно роется в сумке. Сидеть, слушать, кушать, читать, ощупывать сумку – заниматься пятью вещами одновременно сегодня считается нормальным. Последствия: неумение сосредоточиваться, внутреннее беспокойство, плохие оценки.

Что делать: концентрироваться на каком-то одном определенном занятии, думать только о действии, совершаемом в данный момент. Это тренирует способность сосредоточиваться. Любое восприятие органами чувств можно превратить в упражнение. Например, «только слушать». Обратите как-нибудь внимание своего ребенка на слуховые ощущения, на то, что воспринимают уши. Вблизи, издалека, громко, тихо. Поразительный эффект: в комнате тикают часы, где-то ерзают на стуле, на улице слышны шаги, пролетает самолет – столько всего происходит, чего раньше ребенок не замечал. Волнение и спешка исчезают.

Второе упражнение: Останавливаться

Девятилетнему Бену нужно убраться в комнате. Куча игрушек валяется на полу, повсюду разбросаны комиксы и книжки. Бен в замешательстве и не знает, с чего начать. Решение: мама садится рядом, вместе с Беном они некоторое время рассматривают беспорядок и делают спокойный глубокий вдох. Так Бен восстанавливает спокойствие и силы и совсем с другим настроением приступает к уборке.

Тот, кто может спокойно смотрит на предстоящую работу, одновременно приводит в порядок свой внутренний мир. И приступает к делу сосредоточенно и решительно.

Питание

Если школьник не завтракает или довольствуется плиткой шоколада во время перемены, это отражается на способности сосредоточиваться. Чтобы работать, нашему мозгу необходимы определенные питательные вещества.

Правильный завтрак для ребенка



Примерно четверть школьников выходит утром из дома, не позавтракав. Вполне возможно, что причина все чаще возникающих проблем с учебой – именно в этом. Специалисты допускают, что продукты обмена веществ, образующиеся после «продолжительного ночного поста», оказывают неблагоприятное влияние на работу и функционирование мозга.



Но речь идет не только о том, чтобы «как-нибудь» позавтракать. Бублик, например, не влияет на умственные способности. В нем содержится слишком мало ценных питательных веществ. Как можно более разнообразный рацион, полноценные продукты и сырая растительная пища помогут Вашему ребенку оставаться бодрым и лучше концентрироваться на занятиях.

У первоклассника конфликт в школе?

Первый год обучения в школе является не только одним из самых сложных этапов в жизни ребенка, но и своеобразным испытанием для родителей. В этот период требуется их максимальное участие в жизни ребенка, так как в первом классе закладываются основы отношения ребенка к школе и обучению.

Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Трудности в этом процессе часто возникают у детей, не посещавших детский сад, особенно у единственных в семье детей. Если у таких ребят не было достаточного опыта взаимодействия со сверстниками, то они ожидают от одноклассников и учителей такого же отношения, к которому привыкли дома. Поэтому для них часто становится стрессом изменение ситуации, когда они осознают, что учитель одинаково относится ко всем ребятам, не делая снисхождения к нему и не выделяя его своим вниманием, а одноклассники не торопятся принимать таких детей в качестве лидеров.



Конечно, никому из родителей не хочется, чтобы их ребенок был участником конфликта в школе, подвергнулся нападкам со стороны одноклассников. И в то же время вряд ли кто-нибудь захочет, чтобы его ребенок был инициатором травли другого. Взрослые должны объяснять ребенку, что недопустимо обзывать других, смеяться над ними – пусть он поставит себя на их место. Надо учить ребенка считаться с мнением окружающих, находить компромиссы.

Как быть, если Ваше драгоценное чадо отвергают в классе?

Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется на происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним. Прежде всего, покажите малышу, что Вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя.

Необходимо обеспечить первоклашке все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям. Если для уроков физкультуры нужны черные шорты, то не следует предлагать ребенку розовые, считая, что это не важно.

Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними. Необходимо всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках. Не стоит сразу после уроков забирать ребенка из школы даже ради занятий английским или музыкой. Иначе все ребята сдружатся между собой, а Ваш малыш так и будет чужим в классе.

Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога. Не спешите бросаться защищать своего сына или дочь в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта – это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы. Но, приучая ребенка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой он не в состоянии справиться без вмешательства взрослых.

Спокойные, уверенные в себе родители, которые не ждут от ребенка сверхдостижений и с пониманием относятся к его успехам и неудачам, – это залог развития у ребенка уверенности в собственных силах, здоровой самооценки и успешного общения со сверстниками.

Страх перед контрольной: что делать?

Приближается контрольная работа или сдача реферата – и у вашего ребенка начинается нервная бессонница? Утром он ничего не может есть, а лицо бледное от страха перед экзаменом? Вы хотите ему помочь, но не знаете, как? «В этот момент важно принимать страх всерьез, и не отделяться высказываниями типа «Да все не так плохо!» или «Все у тебя получится», - советует немецкий школьный психолог Сандра Рауш.

Вы не сможете сидеть рядом с ребенком на контрольной работе и держать его за руку, чтобы успокоить, – тем важнее действовать заранее. Но для этого нужно вначале установить, что страх ребенка вызван именно экзаменами. «Дети плохо спят ночь перед экзаменом, у них нет аппетита, они напряжены, нервные, плохо себя чувствуют и замыкаются в себе. Кроме того, проявляются симптомы заболеваний: дети жалуются на головные боли и на боли в животе», - объясняет Сандра Рауш. Если бы родители разрешили ребенку в этом случае остаться дома, возник бы порочный круг: ребенок бы не смог удостовериться в том, что экзамен не так страшен, как кажется.



Как помочь ребенку справиться со страхом?

Школьный психолог советует родителям принимать меры превентивного характера, и как можно раньше. «И для маленьких детей, и для подростков ожидания родителей играют важную роль. Родителям нужно поразмыслить: «Ставлю ли я ребенку слишком высокие цели – или он ставит их сам себе?» Например, если ребенок боится диктантов, потому что действительно плохо с ними справляется, важно, чтобы родители дали ему понять: «Ты способен на определенные успехи, а большего мы от тебя не ждем, все в порядке».

У детей постарше страх может быть связан с тем, что они долгое время неправильно и недостаточно готовятся к контрольным работам. После неудачи появляется страх перед следующим экзаменом. Здесь родители тоже могут помочь, например, обсудив с ребенком его тактику подготовки к экзаменам.

Влажные ладони, сильные удары сердца – два главных признака внутреннего возбуждения. Когда мы воспринимаем эти симптомы, мы расцениваем их как «реакцию страха», и тогда наше возбуждение еще больше растет: маленький порочный круг страха. И как из него выйти? «На физическом уровне – с помощью расслабления», - считает Сандра Рауш. Но при этом родители должны знать, что упражнения на расслабление понравятся не каждому ребенку. На когнитивном (мыслительном) уровне страх можно побороть, меняя внутренний настрой: «Я не смогу» и «Я все завалю» на «Я хорошо подготовился, все получится».



Практические советы: как справиться со страхом?

Давайте рассмотрим несколько ситуаций, в которых ваш ребенок может бояться и нервничать. Смотрите, какой совет дал психолог - как правильно реагировать в этих случаях?

Ребенок хорошо подготовился, но вечером в постели чувство страха растет.

Ребенок должен включить воображение и представить себе экзамен. Какие проблемы действительно могут возникнуть? Как он себя поведет? «Вы можете поспрашивать ребенка и выяснить, в чем проблема, а потом обсудить с ним спокойно ситуацию», - советует Сандра Рауш.



Как только начинают раздавать листы с заданиями для контрольной работы, у ребенка начинается паника. У него возникает чувство: Я все забыл!

Подождать. В первые минуты поднимается уровень адреналина в крови, ребенок должен справиться с этими ощущениями. Поэтому на минутку ему нужно остановиться и прийти в себя. А потом спокойно начать выполнять задания - лучше, в первую очередь, легкие, которые он без проблем может решить.

Ребенок не может решить задачу

Собраться с мыслями. Чтобы это сделать, ребенку нужно обхитрить большие полушария мозга. Они устроены таким образом, что мы не можем осознанно делать две вещи одновременно. Если ребенок впадает в панику, он не может концентрироваться на маленьких паузах между вдохом и выдохом. А именно это и нужно делать в данный момент - чтобы успокоиться и настроиться на решение задачи.

Ребенку предстоит выступление с рефератом. И внезапно в голове все пусто от страха.

В этот момент поможет волшебный шарик. Подарите ребенку красивый деревянный шарик, который он может носить в кармане. Как только подступает страх, нужно сдавливать шарик в руке как можно сильнее. Кроме того, в начале выступления можно открыто высказаться о своем волнении перед классом. Это не будет выглядеть неловко, а, наоборот, вызовет симпатию аудитории: многие дети перед выступлением чувствуют то же самое.