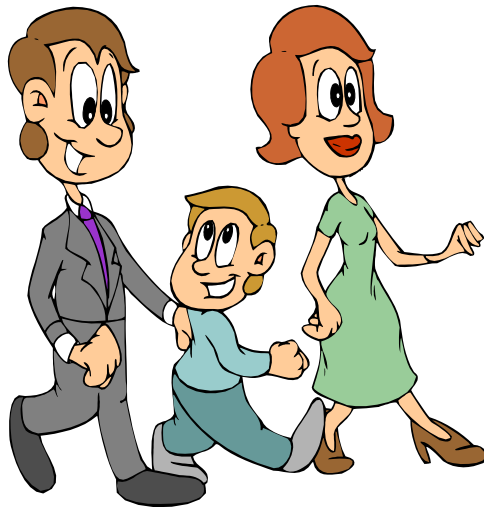




Краевое государственное казенное  
образовательное учреждение  
для детей-сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей  
«ДЕТСКИЙ ДОМ № 21»

# Рекомендации приемным родителям



Автор – составитель  
Васильева А.Н.-социальный педагог

Уважаемые педагоги, уважаемые родители!

Предлагаем Вам сборник рекомендаций по:

- развитию эмоционально – волевой сферы ребенка - помощь в преодолении трудностей поведения, воспитания, развитие навыков контроля эмоционального состояния;
- профилактике и преодолению девиантного поведения детей – обман, воровство, агрессия, сквернословие;
- коррекции детских страхов.

## Если ребенок гипердинамичен. Как вести себя с таким ребенком?

1. Первый и самый главный совет родителям гипердинамичных детей: *не пытайтесь держать в себе все свои чувства*. Никакого, даже самого олимпийского спокойствия на гипердинамичного ребенка не хватит. Единственное, чего вы добьетесь, "педагогично" пытаясь годами сдерживать себя, - это то, что один вид собственного чада будет вызывать у вас внутреннюю дрожь или глубокое раздражение. Если вы в ярости, скажите или даже крикните об этом. Если в отчаянии - продемонстрируйте это ребенку в полной мере. Если ребенку случилось порадовать вас, порауйтесь от души, не ограничивайтесь нейтральным: "Давно бы так..." или почти оскорбительным: "Вот так и ведут себя нормальные дети..."

2. *Тщательно отделяйте оценку поступков ребенка от оценки его личности.*

Поступки гипердинамичного ребенка почти всегда ужасны, раздражающи и неуместны. К чему-то вы сумеете притерпеться с годами (например, к тому, что он ест на бегу, забывает свои вещи и засыпает, стоя на локтях и коленях). Что-то так и останется нестерпимым (например, то, что он всегда вбегает в комнату в грязных ботинках и, поминутно обещая: "Больше не буду", также поминутно нарушает свои клятвы).

Но личность ребенка - это не только особенности его

нервной системы, обусловленные микроорганическими внутриутробными поражениями головного мозга. Иногда за ними трудно разглядеть все остальное, но нужно, необходимо, просто-таки жизненно важно для вашего ребенка, которому и так достается гораздо больше окриков и нравоучений, чем обычным детям. Воспитатель в саду видит в нем несносного шалуна, учитель в начальной школе - постоянно отвлекающегося ученика, который к тому же еще и отвлекает других. Вы должны видеть - личность.

Вот его достоинства: незлобивость, отходчивость, общительность и контактность, щедрость и готовность поддержать любое начинание, легкость на подъем и неистощимый оптимизм - все это его и ваш актив.

Вы осуждаете неприемлемые поступки ребенка и наказываете его за них. Вы, не особенно сдерживая себя, говорите о том, какие чувства вызывает в вас то, что он вот уже в триста двадцать пятый раз... Но раз за разом вы говорите ребенку (и помните сами) о том, что несносные поступки - это еще не личность, что существуют резервы и достоинства, на основе которых все сегодняшние проблемы, несомненно, будут преодолены.

*3. Обязательно предоставьте ребенку как можно больше возможностей для реализации его физической, моторной активности.*

В доме, где растет ребенок с гипердинамическим синдромом, обязательно должен быть домашний стадион, хотя бы в виде перекладины в дверном проеме, на которой висят кольца, лесенка или канат. Пусть ребенок до изнеможения бегает во дворе, играя в футбол или хоккей, лазая на дворовых снарядах или катаясь с горки. Как только позволит возраст, обязательно отведите его в

какую-нибудь спортивную секцию. Это может быть тот же футбол или волейбол, но может быть и студия народного танца или пантомимы. Главное, чтобы там было как можно больше движения и чтобы ребенку нравилось туда ходить.

Гипердинамичные дети редко сразу находят "свою" секцию, они ведь вообще быстро ко всему остывают. Но здесь вы должны проявить настойчивость. Не одно, так другое. Не другое, так третье. Гипердинамичный ребенок, как в воздухе, нуждается в структурированной физической активности. Иначе он и в десять лет будет так же бестолково носиться по двору, как носился в пять. Любые, даже самые незначительные успехи ребенка в спорте (или искусстве пантомимы) должны поощряться. Ведь его так часто ругают...

*4. До определенного момента и определенной степени будьте органом планирования и органом для оценки последствий поступков, совершенных вашим ребенком.*

Это то, в чем он сам трагически слаб. Предвидеть, что будет, оценить, что потом, спланировать, как сделать, чтобы все получилось, - все это гипердинамичному ребенку в буквальном смысле органически недоступно. По крайней мере, до поры до времени. И вот здесь ему приходят на помощь родители. Именно они становятся на время как бы внутренним голосом ребенка, который ненавязчиво, в доступных ребенку выражениях, не развешивая ярлыков, предупреждает, советует, планирует, анализирует и оценивает результаты.

- Это может быть опасным, так как...
- Возможно, Коля обиделся потому, что ты...
- Если ты сейчас поступишь именно таким образом, то в следующий раз...
- Вот этот путь разрешения ситуации оказался явно

удачней предыдущих, так как привел к... Вероятно, в сходных обстоятельствах всегда имеет смысл поступать именно так...

*5. Никогда публично не присоединяйтесь к окружающим в оценке вашего ребенка, даже если по сути вы и согласны с ней.*

Вы, родители, его единственный оплот и защита. Вы знаете его лучше всех, и только вы видите в нем за проявлениями синдрома симпатичную, по-своему страдающую личность. Пока ребенок будет знать, что кто-то видит в нем не только безнадежного шалуна и "ребенка-катастрофу", кто-то надеется и верит в возможность позитивных перемен, до той поры у него самого сохраняется стимул к самообузданию и самовоспитанию.

6. Гипердинамичный ребенок поверхностен не только в своих увлечениях, но в своей эмоциональности. *Старайтесь побольше говорить ему о чувствах, которые испытываете вы сами и другие люди, проясняйте для него нравственную и этическую глубину ситуаций, которые происходят на его глазах, в телевизионных фильмах, в книгах.* Сам ребенок может не заинтересоваться этим и даже не заметить возможности "заглубиться" в происходящее. Это вам тоже придется сделать за него. Потом он привыкнет, и у него проявится возможность пользоваться для анализа ситуации заложенными вами алгоритмами.

7. Самая распространенная рекомендация для родителей гипердинамичных детей, имеющаяся практически во всех соответствующих справочниках и пособиях, - "Родители должны тщательно, неустанно и как можно раньше приучать ребенка к усидчивости и внимательности". Прекрасная рекомендация. Если кто-

нибудь знает, как ее исполнить. Со своей стороны могу предложить одну старую, средневековую игру, которая прекрасно тренирует произвольное внимание (которого так не хватает гипердинамичному ребенку) и заодно тренирует беглость мышления (которая вообще никому никогда не вредила).

*Что хотите, то берите,  
Да и нет - не говорите,  
Черного и белого - не называйте,  
О красном - не вспоминайте!  
Вы поедете на бал?..*

Вспомнили игру из своего детства? Прекрасно, приступайте. Только не забывайте чередоваться, не только вы должны "ловить" ребенка, но и он вас. В эту игру можно играть всей семьей, по дороге в школу, моя посуду и стирая белье. Не вспомнили? Тогда объясняю. Один - спрашивает, остальные (их может быть много) - отвечают. Нельзя говорить: "да", "нет", "красное", "белое", "черное". Задача водящего - запутать играющих быстрыми вопросами и заставить их сказать одно из "запретных" слов. Тот, кто "проговорился", - становится водящим.

## **Агрессивный ребенок. ЧТО ДЕЛАТЬ?**

- **Не чувствовать себя жертвой.** Фраза «я не могу с ним справиться» не должна звучать ни вслух, ни в голове. Ведя себя как жертва, вы провоцируете ребенка быть агрессором. Помните: вы заведомо сильнее. Как бы ребенок ни бушевал – это всего лишь маленький ребенок, да еще и несчастный.

- Не принимать ярость ребенка на свой счет. Его агрессия – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства жизни, которая выражается «не вовремя и не тем людям». Он зол, и у него есть на это основания. Это не помешает ему любить вас и со временем разобраться, что к чему.

- Борьтесь не с чувствами, а с поведением. Ребенок имеет право злиться, но не имеет права причинять вред окружающим. Если его «понесло», сохраняйте спокойствие. Когда дело ограничивается воплями – оставьте его одного. Если он может начать все ломать или нанести себе увечье, оставайтесь рядом и спокойно, но твердо удерживайте его от подобных попыток.

- Борьтесь не с ребенком, а с агрессией. Говорите с ребенком о его приступах ярости, как его союзник и помощник. Не обвиняйте и не требуйте невозможного – сам он с собой пока не может справиться. Вы должны преодолеть это вместе. Предложите ему новые идеи, что делать, когда «несет», заведите «подушку злости», которую можно колотить. Выражайте уверенность, что все



получится, во время истерики вместо слов «Если ты не успокоишься сейчас же, я тебе...» гораздо уместнее: «Когда ты сможешь говорить спокойно, приходи и мы все обсудим».

· Внимательно относиться к проявлениям аутоагрессии. Постараться выяснить причины «самонаказания», понять, в чем ребенок винит себя, какова стоящая за виной утрата. Для этого важны доверительные отношения с ребенком, его уверенность, что вы все поймете и постараетесь помочь. Поняв причины аутоагрессии, вы узнаете, какова истинная эмоциональная потребность ребенка, а значит, сможете найти новый способ ее удовлетворения.

### **Если ребенок агрессивен...**

- Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
- Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких, помня что ребенок всегда подражает тому, за чем привык наблюдать.
- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Гасите конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
- Учите ребенка правильному общению со сверстниками и взрослыми.
- Расширяйте кругозор ребенка.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на ней внимания окружающих.
- Установите строгий запрет на агрессивные действия ребенка. Попытайтесь понять причины протеста и сопротивления ребенка и исключите их.

- Включите агрессивные действия в контексте игры и придайте им новый социально- приемлемый и эмоционально- наполненный смысл.

### **Бороться с агрессивностью нужно:**

- Терпением. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.
- Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.
- Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем, то, что он пытается делать.
- Неторопливостью. Не спешите наказывать ребенка- подождите, пока поступок повторится.
- Наградами. Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение, вместо того чтобы считать его обычным, то одно побудит в нем желание еще раз услышать вашу похвалу.

## Ребенок ворует. Что делать?

- **Ясно осознавать свои цели.** Понятно, что при столкновении с трудным поведением нас захватывает буря эмоций. Так и хочется надавать, как следует, чтобы запомнил. Вы, конечно, получите разрядку. Но что именно ребенок «запомнит»? Что вы бываете страшны в гневе? Что лучше не попадаться? Чувствуете разницу между «воровать плохо» и «воровать опасно – побьют»? Вы, собственно, какого результата хотите?

- **Помнить, что ребенок, совершивший проступок, не преступник.** Случившееся – шанс для него освоить некоторые важные правила человеческого общежития. Использует он его или нет – во многом зависит от реакции взрослых. Навешивая ярлыки, вы его лишаете возможности выбора в будущем: ведь он уже вор, чего тут думать-то?

- **Собрать полную и непредвзятую информацию** о том, что произошло. К сожалению, к предвзятое отношение, и ребенка могут обвинить несправедливо.

- **Постараться понять, что стоит за поступком ребенка,** какова эта ситуация с точки зрения ребенка, каковы были его намерения и как он понимает результат. Для этого нужно внимательно и спокойно его выслушать. А чтобы он мог быть откровенными с вами в столь

стрессовой ситуации – до этого создавать доверительные отношения.

- **Учитывать возраст и особенности развития ребенка.** Часто взрослые терпимо относятся к тому, что ребенок отстает в росте или в учебе, но не могут перенести задержки в развитии совести. На самом деле это такая же зона развития, как и другие. Просто, возможно, сейчас ребенку, которому десять лет от роду, в моральном отношении – еще только шесть. И относиться к его поступкам, объяснять ему, что произошло, надо с учетом этого.

- **Подробно и понятно объяснить ребенку, чем именно плох его поступок.** Почему нельзя брать чужое без спросу, даже если хочется. Что теряет тот, кто берет чужое – прежде всего, в отношениях с людьми. Рассказать, как плохо тому, у кого украли, что он чувствует. Объясните, что желание взять чужое посещает в детстве всех людей, и как люди это преодолевают, и т.д.

- **Предложить выход из ситуации.** Обязательно надо вместе с ребенком попросить прощения (объяснив, зачем!), при этом не позорить и не бросать одного. Найти способ самому ребенку возместить нанесенный ущерб: вернуть, сделать своими руками новое, отдать свое взамен растраченного и т.д.

- **Выразить уверенность** (не требовать обещаний, не угрожать, а именно выразить твердую уверенность), что в будущем ребенок научится справляться с соблазном взять чужое.

- **Своим собственным поведением выражать уважение к собственности,** в том числе к вещам самого ребенка, спрашивать разрешения, не рыться в его вещах. И

его **не вводить в искушение**, не бросать где попало деньги и ценности, пока не будете уверены, что это не станет невольной провокацией.

· Если вы обнаружили, что за воровством стоят другие причины, следует **начать решать эти проблемы**. Если вам кажется, что сами вы не можете понять, что движет ребенком, **обратиться к детскому психологу**

## **Если ребенок обманывает. Что делать?**

1. Прежде всего, нужно понять источник возникновения этой привычки. Ребенок с раннего детства должен был защищаться от угрожающего ему мира. Не признаешься - останешься цел. Привычка - это стереотип поведения. Она появляется снова и снова в стереотипной ситуации. Ребенок совершает проступок, его разоблачают, и он, чувствуя себя загнанным в угол, начинает все отрицать. Это можно сравнить с малообъяснимыми реакциями. Если что-то, когда-то вызвало тошноту и произошла фиксация, то "это" будет вызывать подобную реакцию всегда. Прервать стереотип очень сложно. Это требует длительного времени и терпения. Поэтому воспринимать обман ребенка как посягательство на свою способность к родительствованию не стоит.

**Ребенок лжет еще и потому, что хочет быть принятым новой семьей, и потому, что не хочет волновать приемных родителей. Для него это ложь во благо себя и семьи.**

2. При проведении сложного разговора необходимо обращать внимание на позы, мимику говорящих, на то, что они говорят. Лучше всего организовать пространство в форме круга и убрать все барьеры между членами семьи. Нельзя допустить, чтобы ребенок оставался в закрытой позе. Чтобы "раскрыть" его, можно попросить его что-нибудь достать. При этом родители должны сами

постараться сесть в открытую позу, манипулировать правой рукой (это воспринимается, как стремление установить отношения доверия), наклонять голову на правый бок ("я тебя внимательно слушаю"), говорить на временном языке: "Не ты плохой, а твой поступок неправильный, но это можно исправить". Использовать слова "я" - "ты". Например: "Когда я увидела в дневнике исправленные тобой оценки, то почувствовала себя расстроенной и обиженной, я бы хотела, чтобы ты больше доверял нам. Я действительно хочу, чтобы ты лучше учился, и если бы ты сказал нам о своих трудностях, то мы могли бы вместе что-нибудь сделать, чтобы у тебя вышли нормальные оценки".

**Признать, что вы понимаете, как ребенку трудно в таком непростом случае сказать правду, что вы оба понимаете, что произошло.**

3. Не всегда нужно "зацикливаться" на идее обязательного признания. **Иногда может быть лучше позволить ребенку "сохранить лицо", при этом необходимо обсудить с ним возможные выходы из ситуации.**

Иногда сами приемные родители подают детям пример обмана. Особенно когда они начинают из самых благих побуждений рассказывать окружающим ложную историю появления у них ребенка, а последний хорошо ее знает.

## **Если ребенок плохо учится. Что делать?**

- **Обратиться к специалистам** , которые проведут грамотную диагностику уровня развития ребенка и степени его отставаний, разработают систему развивающих и коррекционных занятий, подходящую именно вашему ребенку, дадут рекомендации, как с ним заниматься дома.
- **Создавать дома «развивающую среду»** , много общаться с ребенком, поддерживать его начинания, разрешать пробовать новое; самим относиться к занятиям как делу увлекательному, а не как к «обязаловке»,
- **Помнить**, что отставание в развитии детей-сирот связано прежде всего с недостатком любви и вызванной этим тревогой, которая блокирует природную любознательность ребенка, как говорят психологи, **«аффект тормозит интеллект»**. Когда ребенок в вашей семье почувствует себя любимым и защищенным, его развитие ускорится.
- **Не сравнивать с другими**. Любое сравнение подкрепляет неуверенность ребенка в своих силах и боязнь потерпеть неудачу. Каждый ребенок уникален, кроме недостатков есть еще и особенности. Сравнивайте его только с ним самим, вчерашним: раньше не умел, а теперь получилось!



· **Терпеливо ждать.** Получить все и сразу невозможно. Ни одному садовнику не придет в голову разворачивать бутон, чтоб цветок быстрее раскрылся и стал красивым! Все, что в принципе возможно – в свое время будет, при условии хороших взаимоотношений и вашей разумной помощи и поддержки. А что невозможно – того все равно не добьетесь, только измучаете себя и ребенка.

· **Разумно определять нагрузки.** Они должны быть посильны и для нервной системы, и для интеллектуального потенциала ребенка. Приготовление уроков «до ночи» не бывает продуктивным!

· **Всегда искать позитив.** Никому не хочется делать то, что не получается. Научите своего ребенка замечать пусть небольшие, но улучшения. Успех – лучший мотив в обучении.

· **Хвалить за усилия, а не за результат.** В любом деле важны последовательные усилия и преодоление трудностей. Научить ребенка этой жизненной мудрости – наверное, основная задача. Приемным детям она дается сложнее. Во-первых, опыт отвержения родными родителями подрывает веру в себя, а она лежит в основе настойчивости и упорства (не путать с упрямством – это вещи прямо противоположные!). Во-вторых, именно воля и терпение – качества, которые отсутствовали у кровных родителей этих детей, и формировать их приходится «с чистого листа».

· **Верить в ребенка.** Вера родителей в своего ребенка – это источник его жизненных сил и две трети будущего успеха!

Образование – нужно. И важно. Но так же важно не перейти, точнее – не переломить хрупкую грань, по одну сторону которой – то, что психологи называют «зона ближайшего развития», потенциал человека, который требуется развивать, прикладывая усилия, а по другую - усталость от чрезмерного напряжения, взаимное раздражение и отчуждение. Никакое образование не стоит того, чтобы ваши отношения с ребенком были разрушены, а он пришел к выводу что «такой» он вам не нужен.

## Если Ваш ребенок рассеян...

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть.
2. Не ругайте за то, что он рассеян.
3. Не ставьте рабочий стол ребенка рядом с окном. Уберите с него посторонние предметы. Устраните шумы, способные отвлечь его от интеллектуальной деятельности.
4. Научите ребенка планировать свою деятельность. При выполнении учебных заданий научите пользоваться алгоритмами (программой действий) и на первых порах помогите их составить.
5. Поддерживайте четкий распорядок дня.
6. Используйте зрительные опоры для укрепления устных инструкций и заданий.
7. Давайте ребенку только одно задание и достаточное количество времени для его выполнения. Во время работы не отвлекайте его.
8. Учите ребенка ставить цель, планировать действия в соответствии с целью, выполнять действия, сличать результат с запланированным.
9. Научите рассеянного ребенка вязать, шить, вышивать, фотографировать, выжигать и т.п., так как эти виды деятельности способствуют развитию усидчивости и сосредоточенности.
10. Поручайте рассеянному ребенку ответственные задания, требующие поэтапного достижения цели. В случае необходимости осторожно направляйте его.
11. Чаще просите проверить ошибки в чьей-либо тетради, выполнить кропотливую работу (например: перебрать пшено и т.д.)

12. Поощряйте и хвалите за все виды деятельности, требующие концентрации внимания, усидчивости и сосредоточенности.

### **Если ребенок тревожен и испытывает страхи...**

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.
2. Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.
3. насыщайте жизнь ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите «добрыми глазами», осуществляйте тактильный контакт в соответствии с возрастом ребенка, оказывайте пристальное внимание ему и его проблемам, слушайте ребенка «активно».
4. Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.
5. Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно общаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был больше).
6. Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.
7. Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем. Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы.
8. Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение дня. Если ему нечем заняться, он может возвращаться к своим переживаниям.
9. Заранее проиграйте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу. Разберите ее во всех

подробностях, с трудными моментами, тщательно придумайте и прорепетируйте его собственное поведение.

10. Объясните ребенку, что собой представляет пугающий объект, как он устроен, «откуда берется».
11. Запаситесь терпением, так как мгновенных результатов добиться трудно.
12. Если страхи у ребенка не проходят и имеют навязчивый характер, прибегните к помощи специалиста.

## **Как помочь ребенку пережить потерю.**

Потери в жизни ребенка - это не только самые серьезные травмирующие события (как смерть близкого человека, например). Не редки случаи прихода ребенка в замещающую семью после смерти близких людей. Иногда взрослым трудно понять чувства малыша, когда он потерял любимую игрушку (с нашей точки зрения - сущую ерунду) или долго не может привыкнуть к новой школе.

Различные перемены и потери - это естественная, нормальная часть жизни. Как помочь ребенку понять это?

Возможно, стоит говорить с ним об этом и в ситуации реальной потери, и тогда, когда малыш находится в спокойном состоянии. Попросите его подумать, какие могут случиться потери в жизни человека. Выскажите свои соображения, попросите вспомнить ситуации из его жизни и жизни его друзей. Что это могут быть за потери? От выпавшего зуба, потерянной вещи, переезда на новую квартиру до чьей-то смерти.

А сам ребенок? Он ведь постоянно меняется - сегодня ты уже не такой, каким был месяц или год назад. И в природе постоянно происходят какие-то изменения. Может быть, попробовать нарисовать их: например, деревья весной, летом, в листопад и зимой; гусеницу, которая становится сначала коконом, а потом бабочкой; себя - в детстве и сейчас. А каким ты будешь, когда станешь взрослым?

Можно обсудить с ребенком, на что похожи горе, радость, печаль, страх. Можно попросить его нарисовать различные чувства, спросить, как ведет себя при этом наше тело, изобразить их мимикой и движениями. Во время

рисования попросите подумать: что тебе помогает, когда ты испытываешь печаль или гнев...

Обсудите эти способы и предложите свои (печаль - рисовать, писать стихи, записывать в дневник, найти кого-нибудь, с кем можно поделиться своей печалью, поплакать; гнев - заняться определенными видами спорта, ударять или пинать по мячу, по подушке, побегать, пореветь в подушку или в укромном месте, выразить гнев словесно.).

Подчеркните, что все чувства разрешены: если мы сердимся на кого-то, это не значит, что тот человек плохой, это означает, что в данный момент мы испытываем гнев.

Выявить страхи и тревоги ребенка можно с помощью рисования. Что может спросить взрослый, пока ребенок будет рисовать? "Что ты делаешь, когда боишься?", "Помогает ли это?", "Что можно еще сделать?". Даем понять, что испытывать страх смерти и потери нормально - взрослые его тоже испытывают.

О чем еще можно поговорить с ребенком? О реалистичных и нереалистичных страхах; о том, что страх не будет длиться вечно. Испытывая страхи, мы учимся больше ценить и жизнь близких людей; страхами можно делиться с другими и не стыдиться этих чувств и т.д.

Затем можно обсудить пути разрешения проблем, избавления от страхов. Пробуем вместе с ребенком поработать над проблемами. Сначала на бумаге составляем список проблем, вариантов выбора, опасностей. Кто может помочь, поддержать, к кому обратиться в той или иной ситуации и т.д.? Обсудить отношения людей в целом. Что такое семья? Каким образом родственники связаны между собой? Они не только делят вместе пространство и бюджет, но и заботятся друг о друге; они могут соревноваться и ссориться, но они же помогают и поддерживают друг друга.

## **Кошмарные сны и приступы ночного страха у детей. Что делать?**

Прежде всего, хотим отметить, что кошмарные сны и приступы ночного страха (когда ребенок кричит, плачет, приходит в двигательное возбуждение и т.п. во сне) указывают на неблагополучие с психическим здоровьем ребенка. И успех избавления от них, в первую очередь, зависит от желания и заинтересованности в этом родителей!

Наиболее частой причиной кошмарных снов и приступов ночного страха у детей являются неблагоприятная психологическая атмосфера в семье (конфликты родителей), неправильное воспитание либо нервное состояние родителей (в первую очередь, матери). Поэтому и работу по их устранению родителям надо начинать, в первую очередь, с себя.

Постараться улучшить взаимоотношения в семье, не допускать выяснения отношений при ребенке, не срывать на нем раздражение. Заняться собственным психологическим здоровьем. Что касается тактики воспитания, то здесь могут быть следующие ошибки:

1. недостаток эмоционального контакта родителей с ребенком, слишком раннее поступление ребенка в детский сад/ясли (вообще, до трех лет рекомендуется, чтобы малыш воспитывался дома, особенно если он часто более и является чувствительной, ранимой, эмоциональной натурой). В этом случае родителям надо больше времени проводить вместе с ребенком, чаще играть с ним, говорить



о том, как сильно вы его любите, чтобы он ни на минуту не сомневался в вашей любви к нему.

2. слишком большой контроль и гиперопека. При таком типе воспитания родители (чаще всего тревожно-мнительные личности, которые очень переживают за ребенка) всячески его контролируют, опекают, вводят чрезмерно большое количество запретов. В результате ребенок растет боязливый, неуверенный в себе и ему передается беспокойство родителей. В этом случае надо предоставлять ребенку больше самостоятельности, поменьше его опекают. Ведь очень часто родители что-либо запрещают ребенку просто ради того, чтобы облегчить себе жизнь, избежать собственного беспокойства.

3. непоследовательное и противоречивое воспитание. При таком типе воспитания либо родители непоследовательны в своих требованиях к ребенку (сегодня это нельзя, завтра – можно), либо у разных членов семьи разные тактики воспитания малыша, зачастую взаимно противоречивые. В этом случае надо, прежде всего, родителям прийти к компромиссу, договориться о едином подходе к воспитанию ребенка и быть более последовательными в воспитании, то есть чтобы ребенок точно знал, что можно, а что - нельзя (и за это его могут наказать).

4. излишняя строгость и повышенная требовательность, принципиальность по отношению к ребенку. В этом случае родителям надо быть менее требовательными к ребенку, более ласковыми, понимающими.

Кошмарные сны и приступы ночного страха наиболее часто возникают у впечатлительных, ранимых детей, с ослабленной (в результате тяжелой беременности и родов, перенесенных заболеваний) нервной системой. Поэтому важно также укреплять нервную систему ребенка:

соблюдать режим дня, высыпаться, больше гулять на свежем воздухе, полноценно питаться, очень важна также физическая активность – подвижные игры, занятия спортом. Нельзя допускать нервно-психической перегрузки ребенка. Стараться оберегать его от травмирующих впечатлений (фильмы-ужасов, сцены насилия по телевидению, в новостях). Наоборот, надо создавать у ребенка оптимистичный взгляд на жизнь – то есть побольше положительных эмоций.

Причиной возникновения приступов ночного страха могла явиться какая-то острая психическая травма (испуг). Очень часто травмирующее влияние на психику ребенка является поступление в детский сад либо когда дошкольника одного кладут в больницу.

Но все таки главное – это создание благоприятного психологического климата в семье, изменение своих отношений с ребенком и укрепление психологического (и физического) здоровья – как своего, так и малыша.

## **Как справиться со стрессом ребенка.**

Для создания благоприятного психологического климата в семье приемные родители должны уметь сами и научить приемного ребенка некоторым техникам снятия стресса.

Стресс составляет важную часть нашей повседневной жизни, подстерегает нас буквально на каждом шагу, не зависимо от возраста и от сферы деятельности. Для одного человека стресс может стать жизненной трагедией со всеми вытекающими последствиями, а для другого – необходимым элементом жизнедеятельности, так как стресс является источником энергии и стимулом жизненно активности.

Психологическим стрессом называют состояние повышенного эмоционального напряжения. Возникает оно у человека в результате интеллектуальных и эмоциональных перегрузок.

Вообще стресс сопровождает нормального человека всю жизнь. Первый исследователь этого явления канадский физиолог Ганс Селье говорил: "Единственный способ убежать от стресса - это умереть". Стресс может быть и полезным - тогда он мобилизует человека, помогая справиться с ситуацией, и вредным - когда он скорее парализует волю к решению проблемы.

Выделяют еще понятие "дистресс" - им обозначают избыточное, чрезмерное напряжение организма. А еще стресс может быть острым и хроническим.

Стрессу подвержены все люди - и дети в том числе. Некоторые стрессовые ситуации одинаково тяжелы для взрослого и ребенка: потеря близкого человека, резкая перемена условий жизни, приход в новую семью и т. п. Есть ситуации, которые могут травмировать одного человека, другого оставить равнодушным. Например, тройка, полученная на экзамене. Выступление перед большой аудиторией для одного человека - огромное напряжение, негативные эмоции, другой испытывает подъем, энергетически заряжается.

### ***Как распознать избыточное психическое напряжение у ребенка?***

Ребенок не всегда понимает и может выразить то, что с ним происходит.

- Симптомы избыточного стресса у детей примерно те же, что и у взрослых. Это снижение работоспособности, повышенная утомляемость, ухудшение памяти, головные и другие боли неясного происхождения. Повышенная раздражительность или постоянная подавленность, вспышки беспричинного гнева. Может нарушиться сон, проявляются незамеченные раньше страхи.

- Если у ребенка и раньше отмечались невротические явления (запинки в речи, энурез, тики и т. д.), под действием стрессовой ситуации они могут усилиться.

- Иногда спокойный до этого ребенок сигнализирует о накопившемся напряжении агрессивным поведением - может драться, отбирать у других детей игрушки. Или плачет чаще обычного и без видимых причин.

- Есть и другие, более специфические симптомы. Некоторые дети, как и взрослые, в стрессовой ситуации могут отказываться от еды. Или, наоборот, успокаивают себя, поглощая беспрерывно еду, сладкое и т. д. Детское воровство иногда тоже результат стресса.

### ***Какие ситуации вызывают у ребенка стресс?***

- Любые значительные, но естественные перемены в жизни. Конечно приход в новую семью для ребенка большой стресс. Разумеется, разные дети одну и ту же ситуацию могут воспринимать по-разному.

- Кризисные ситуации (совершенное над ребенком или на его глазах насилие, попадание в зону военного конфликта, акты терроризма, стихийное бедствие, лишившее семью дома, несчастный случай, болезнь или утрата близкого человека и т. д.). Важно помнить: маленького ребенка может травмировать и не слишком значительное с точки зрения взрослого событие - например, смерть любимой белой мышки.

- Обычные жизненные ситуации, связанные с неизвестностью, или отрывом от семьи, или болью. Например, первая поездка в летний лагерь, посещение стоматолога или назначенные лечебные процедуры (уколы, зондирование желудка и др.), обследование в больнице, предстоящая операция. Но и радостные события в определенном возрасте могут послужить источником стресса. Для девочки-подростка, например, первое свидание или "выход в свет" - на дискотеку.

- Интенсивные умственные и эмоциональные нагрузки: школьные перегрузки, контрольные, экзамены, ситуации постоянного соперничества, конкуренции с другими детьми, информационные перегрузки (телевидение).

- Неблагополучная обстановка в семье (нелады между родителями, нарушенные отношения самого ребенка с родителями), напряженные отношения с одноклассниками, конфликты с учителями.

У взрослого человека рано или поздно складываются свои способы реагирования на конфликты, свои способы борьбы с психическим напряжением. У ребенка такая защита против стресса еще не выработалась.

### ***Что могут сделать родители?***

Не так уж и мало:

- постараться услышать, как ребенок сигнализирует о своем напряжении,
- стараться уберечь от непосильных нагрузок,
- не пытаться оградить ребенка от всех стрессовых ситуаций. Задача родителей в другом - выпустить ребенка в жизнь как можно более стрессоустойчивым. И понимающим, где он может найти поддержку;
- оказывать поддержку и помощь в кризисных ситуациях. Знать, к какому специалисту можно обратиться за помощью (во многих регионах существуют кризисные службы помощи детям и подросткам, телефоны доверия, психологические консультации и другие виды помощи);
- научить доступным способам снятия избыточного стресса. Надежные способы снятия стресса у большинства людей индивидуальны. Для кого-то это физическая разрядка, общение с природой или искусством, с близкими по духу людьми или наслаждение одиночеством, медитация. Помогите ребенку выбрать свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения. Есть и специальные приемы немедленной самопомощи в стрессовых ситуациях. Это способы мышечной релаксации, дыхательные упражнения, вызывание зрительных образов и др.

## **Сексуализированное поведение ребенка. Что делать?**

· **Не смущаться.** Вы взрослые люди. Оставьте фантазии о развратных детях литераторам. Как мы уже знаем, «секса» в этом – меньше всего. Спокойно и уверенно (но не гневно!) объясните ребенку, что так себя вести не принято и некрасиво, дети так делать не должны. Конечно, это само по себе не поможет, но **ребенок должен знать вашу позицию.** Если вам неудобно перед родственниками или друзьями, просто спокойно скажите им, что это со временем пройдет.

· **Показать альтернативу.** Если ребенок не подвергался насилию, а скорее страдал от невнимания и отсутствия ласки, побольше возитесь с ним, весело тормошите, держите на руках. Он должен увидеть, что объятия и поцелуи – это не обязательно секс.

· **Обратиться к специалисту, особенно если вы знаете или подозреваете, что ребенок был жертвой насилия.** Это очень тяжелый опыт и будет лучше, если ребенку поможет профессионал. Возможно, с вами он вообще не захочет говорить на эту тему, и в этом нет недоверия. Ребенку важно, что его новый дом – территория безопасности и даже разговоры о «том прошлом» здесь ему не нужны. Пусть это происходит в кабинете психолога – и там и остается.

- **Не поддаваться страху!** Самое ужасное, похоже, уже случилось. Ребенку и самому страшно. Он должен видеть, что вы не боитесь этой темы, а значит, сможете ему помочь.

- **Быть очень осторожным, если ребенок пережил насилие.** Ваши проявления любви могут его напугать. Договаривайтесь с ним о каждом шаге: «Я подойду и укурю тебя на ночь, хорошо?» Если он не хочет – значит, нет. Он должен поверить, что вы не будете ничего с ним делать против его воли (это не значит, что вы не можете настаивать на своем в других сферах – речь только о случаях физического, телесного контакта).

- **Поднимать самооценку** . Ребенок должен знать, что представляет собой ценность не только как сексуальный объект. Почаще говорите ему, как вам с ним интересно, как он вам помогает, какой он сообразительный и т. п.



## Если ребенок застенчив.

- Выражайте безусловное расположение ребенку.
- Общайтесь с застенчивым ребенком доброжелательным тоном. Только такое общение не спровоцирует повышения уровня тревожности.
- Чаще поощряйте застенчивых. Поощряйте не только проявление способностей и знаний, но также эмоций и чувств.
- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, не так он сам не способен её попросить.
- Заранее разъясните ребенку новую ситуацию и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.
- Позволяйте ребенку делать ошибки. Учите их идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача – это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранные средства.
- Помогите застенчивым найти и оценить в себе то, что есть в них хорошего, приучая принимать похвалу без лишнего смущения.
- Не предъявляйте ребенку требований, неадекватных его возможностям.
- Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, ибо любые изменения для них крайне болезненны.
- Чаще прикасайтесь к ребенку, гладьте его, обнимайте. Прикосновение успокаивает, лечит и стабилизирует ребенка.
- Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка с другими детьми.

- Учите ребенка умению общаться с другими людьми. Чаще посылайте его в магазины или с какими-либо поручениями к вашим друзьям, соседям.
- Общайтесь с застенчивым ребенком на уровне его роста, «глаз-в-глаз», т.е. в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.
- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен её попросить.
- Создайте атмосферу доверия в своем доме: пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и безбоязненно.
- Будьте открыты и искренни. Не давайте обещаний, которые не можете выполнить.

## Если ребенок медлителен.

- Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
- Не торопите его, поощряйте, подбадривайте словом, взглядом, прикосновением.
- Наберитесь терпения. Работа медлительными детьми очень утомительна и требует умения сдерживаться, не повышать голос.
- Никогда не позволяйте ребенку работать «на время». Временной цейтнот категорически противопоказан медлительному ребенку.
- Всемерно способствуйте развитию уверенности в своих силах. Работайте с ним на «положительном подкреплении»: при неудачах – подбодрите, самый ничтожный успех – подчеркните. Всегда создавайте ситуацию успеха.
- Всегда помните о том, что такому ребенку надо время «на раскачку».
- Используйте приемы опережающего воздействия. Заранее напоминайте, создавайте условия. Облегчающие ребенку выполнение задания в более быстром темпе.
- Привлекайте к совместной деятельности. Ребенок, заражаясь общим настроением, стремится согласовать свои действия с действиями других.
- Стремитесь к строгому соблюдению режима дня.
- Выработывайте у ребенка чувство времени.
- Привлекайте ребенка к занятиям физической культурой, ритмикой.
- Чаще переключайте внимание ребенка в процессе деятельности.

## Если ребенок плохо запоминает.

- Учите ребенка ставить цель запомнить надолго.
- При подготовке уроков следует чередовать способы работы: конспектирование, запоминание со слуха, использование схем, диаграмм, графиков, рисунков и т.д.
- Для того, чтобы лучше запомнить текст, нужно прочитать его вслух.
- Ребенок лучше запоминает тогда, когда перескажет прочитанное.
- Во время заучивания ребенок должен понять то, что нужно запомнить.
- Для осмысления запоминаемого текста можно использовать схему: 1. О чем или о ком говорится в тексте; 2. Что об этом говорится.
- При запоминании пользуйтесь смысловыми опорами, смысловым соотнесением и смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
- Готовить уроки следует сразу же в день объяснения нового материала, т.к. забывание активнее происходит в первые 24 часа. После математики учите историю, после физики – литературу, память любит разнообразие.
- При подготовке материала день в день следует разделять во времени понимание и запоминание.
- Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.
- Учить материал нужно в определенное время, чтобы выработать режим. Вечером, перед сном, нужно повторить выученное.
- Не учите стихи по столбикам. Короткие заучивайте целиком, длинные разбивайте на порции.

## **Если ребенок сквернословит.**

1. Не ругайте ребенка, как это часто делают многие, и не угрожайте, что станете ругать его, если он будет говорить бранные слова.
2. Постарайтесь сделать так, чтобы он был как можно более откровенен с вами. Это позволит непосредственное высказываться в вашем присутствии, и тогда то, чему он научится, он скажет вам, а не произнесет при посторонних.
3. Обескуражите ребенка – это наилучший способ повлиять на него. Когда он станет говорить бранные слова, отнеситесь к этому спокойно, мягко, добродушно. Ласковое обращение сразу же притупляет оружие, которое в противном случае может стать угрожающим.
4. Объясните ребенку, что говорить бранные слова так же неприятно, как отрывивать за столом или не извиниться в нужный момент. Но объясните это кратко и не наказывая его.
5. Если случится, что он обронит какое-нибудь бранное слово при посторонних, кратко извинитесь за него и сразу же смените тему разговора.

## Список используемой литературы

1. Шейла и Шелдона Левис. "Ребенок и стресс" // 1996.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Речь, 2003.
4. Шульга Т.И., Олифиренко Л.я. Основы психологической работы с детьми «группы риска» в учреждениях социальной помощи и поддержки. – М., 1998г.

## Содержание

1. Вступительное слово .....	2
2. Если ребенок гипердинамичен. Как вести себя с таким ребенком .....	3
3. Агрессивный ребенок. Что делать? .....	8
4. Ребенок ворует. Что делать? .....	11
5. Если ребенок обманывает .....	14
6. Если ребенок плохо учится .....	16
7. Если Ваш ребенок рассеян .....	19
8. Если Ваш ребенок тревожен и испытывает страхи .....	20
9. Как помочь ребенку пережить потерю .....	22
10. Кошмарные сны и приступы ночного страха у детей. Что делать? .....	24
11. Как справиться со стрессом ребенка .....	27
12. Сексуализированное поведение ребенка. Что делать? .....	31
13. Если ребенок застенчив .....	33
14. Если ребенок медлителен .....	35
15. Если ребенок плохо запоминает .....	36
16. Если ребенок сквернословит .....	37
17. Список используемой литературы .....	38

