[1. Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом? 2](#_Toc414478590)

[2. Положение подростка в семье и отношения с родителями 3](#_Toc414478591)

[3. Типы конфликтов в семье и способы их преодоления 6](#_Toc414478592)

[4. Что делать когда «Экзамены на носу» 10](#_Toc414478593)

[5. Чем занять ребёнка летом? 12](#_Toc414478594)

[6. Как побороть страх общения и неуверенность в себе 14](#_Toc414478595)

[7. Как победить неуверенность в себе 21](#_Toc414478596)

[8. Как престать кричать на детей 24](#_Toc414478597)

[9. Нет друзей, что делать? 26](#_Toc414478598)

[10. Профилактика воровства у детей и подростков 29](#_Toc414478599)

[11. Когда ребёнку необходимо внимание отца 30](#_Toc414478600)

[12. Как помочь ребёнку стать уверенным 34](#_Toc414478601)

[13. Как поднять самооценку подростка 35](#_Toc414478602)

[14. Как настроить ребёнка на учёбу 37](#_Toc414478603)

[15. Детская лень 38](#_Toc414478604)

[16. Детская истерика как справиться? 42](#_Toc414478605)

[17. Типы конфликтов между родителями и детьми и способы их преодоления 47](#_Toc414478606)

[18. Детские и подростковые суициды: памятка родителям 50](#_Toc414478607)

[19. Памятка родителя о спайсах 54](#_Toc414478608)

[20. Подростковый алкоголизм 58](#_Toc414478609)

[21. Советы родителям гиперактивного ребёнка 60](#_Toc414478610)

[22. Советы родителям агрессивного ребёнка 68](#_Toc414478611)

[23. Советы родителям ребёнка с ранним детским аутизмом 70](#_Toc414478612)

## 1. Как вести себя с ребёнком, чтобы не стать его врагом?

1. Главное в отношениях с подростком - **ничего не «играть»,** а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого **регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.**

3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованная  желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это – рисковать вместе с ребенком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.

4. Важным будет умение **сохранять чувство юмора и оптимизма**. Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребенка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.

## 2. Положение ребёнка в семье и отношения с родителями

|  |
| --- |
| Основная проблема, возникающая у подростков, — это проблема взаимоотношений с родителями. В юношеском возрасте ребёнок избавляется от детской зависимости и переходит к отношениям, которые основаны на взаимном доверии, уважении и относительном, но неуклонно растущем равенстве. В большинстве семей процесс проходит болезненно и воспринимается как вызывающее поведение.  Подростковый возраст - время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Оно протекает с кризисами и конфликтами. В этот период все скрытые противоречия выходят наружу.  Так начинается отделение подростка от родителей, противостояние им. Ребёнок может стать грубым, резким, критиковать родителей и других взрослых. Раньше близкие многого не замечали в ребёнке, верили в непогрешимость своего авторитета, и вот состоялось как бы свержение их с пьедестала. Происходит это потому, что в глазах подростка мать и отец остаются источником эмоционального тепла, без которого он чувствует себя беспокойно. Остаются они и властью, распоряжающейся наказаниями и поощрениями, и примером для подражания, воплощающим в себе лучшие человеческие качества, и старшим другом, которому можно доверить всё. Но со временем эти функции меняются местами.  В связи с этим, даже в благополучных семьях возникает определённая сложность общения с детьми старшего школьного возраста. Причём сложность увеличивается ещё и потому, что родители часто не понимают, что с выросшими детьми общение должно строиться по-другому, нежели с маленькими. Не всегда родители различают, что нужно запрещать, а что следует разрешать. Всё это может создать весьма непростую ситуацию.  В зависимости от царящей в них обстановки, все семьи можно разделить на пять групп:  1. Семьи, в которых очень близкие, дружеские отношения между родителями и детьми. Эта атмосфера благоприятна для всех членов семьи, так как родители имеют возможность оказывать влияние в тех сторонах жизни сына или дочери, о которых в других семьях  только подозревают.  В таких семьях родители прислушиваются к мнению детей в вопросах современной музыки, моды и т. д. А дети — к мнению близких в других, более существенных, вопросах. Подростки, воспитывающиеся в таких семьях, как правило, активны, дружелюбны, независимы.  2. Семьи, где царит доброжелательная атмосфера. Родители следят за развитием детей, интересуются их жизнью, пытаются оказать влияние в силу собственных культурных возможностей. В этих семьях бывают конфликты, но они открыты и сразу же разрешаются. От родителей здесь ничего не скрывают, им верят. В таких семьях существует определённая дистанция между старшими и младшими. Дети растут вежливыми, приветливыми, уступчивыми, послушными. Редко заявляют о своей независимости.  3. Большая группа семей, где родители уделяют достаточное внимание учёбе детей, их быту, но этим и ограничиваются. У этих ребят есть всё необходимое для жизни: одежда, аудио-видеотехника и т. д. У детей в таких семьях есть отдельная комната, но там дорогая мебель, расставлена она строго и нет возможности её передвинуть, переставить. «Развести в комнате грязь» также запрещено. Родители пренебрегают увлечениями детей, а это создаёт определённый барьер между ними. Девиз у таких родителей: «Не хуже других». Явно виден конфликт между родителями и детьми. Материальное обеспечение далеко не всегда удовлетворяет запросы старшеклассников, многие из этих запросов родители просто не считают достойными внимания.  4. Существуют семьи, где за ребёнком устанавливается слежка, ему не доверяют, применяют рукоприкладство. В таких семьях всегда существует конфликт между повзрослевшими детьми и родителями. Иногда он скрытый, периодически прорывающийся наружу.  У подростков из таких семей устанавливается стойкая враждебность к родителям, недоверие ко взрослым вообще, трудности в общении со сверстниками, с окружающим миром.  5. Обстановка в этих семьях критическая. Здесь ненормальные отношения между детьми и родителями. Атмосфера напряженная, антисоциальная, в таких семьях пьют один или оба родителя. Влияние такой семьи пагубно — оно является причиной многих преступлений подростков.  Из вышесказанного можно сделать вывод, что позиция старшеклассника в семье во многом определяется атмосферой, господствующей в ней. Если подросток чувствует любовь родителей, к нему внимательны, но не навязчивы, то и этот сложный период взросления пройдет у ребёнка, скорее всего, гладко, без срывов. И наоборот, если подросток ощущает заброшенность, ненужность, то появляется чёрствость, эгоизм, агрессия по отношению к другим.  Если очевидна сложность в общении родителей с подростками, то, скорее всего, это противоречие между стремлением детей быть самостоятельными и желанием родителей видеть их послушными и зависимыми, как в детстве. Однако это лишь видимая часть айсберга. На самом деле, в подростковый период между родителями и детьми обостряются конфликты «поколений», связанные с возрастной дистанцией.  Те проблемы, которые волнуют подростка, для родителей не представляют ничего серьёзного, так как они уже их преодолели и забыли. Юность кажется им безоблачной и беспроблемной, то есть идеальным временем, в котором всё просто и легко. А то, что для родителей является важным, о чём они хотели бы предупредить своих детей, совершенно этих детей не волнует. Они ещё далеки и от ответственности 35-45-летних, и от опыта, надежд, исканий.  Взрослые и дети также расходятся во мнениях о том, с кем надо дружить, какую профессию выбрать, хороши ли современная музыка, кино, мода и т. д. И это не случайно. Родители выросли в других условиях. Они очень заняты переживаниями их детей-подростков.  Дети же ведут себя вызывающе. Они считают, что «предки» - это люди, у которых всё позади. Их раздражают отсталые вкусы родителей. И близкие взрослые становятся «механизмом» для обеспечения потребностей и ограничения свободы.  В результате теряется контакт и уважение. Строятся баррикады и проходят революционные действия. Всем от этого неуютно. Кто же должен сделать первый шаг к примирению? В большинстве случаев - родители. Они мудрее, и у них больше опыта в общении. Взрослые должны всегда помнить, что подросткам хочется видеть в родителях друзей, которые помогут решить проблемы самосознания и самоопределения. Самому сделать это бывает не под силу, появляется чувство безысходности, и не от отсутствия информации, а от отсутствия взаимопонимания, сочувствия.  Причём юношам и девушкам часто легче поговорить о проблемах со взрослым, чем с ровесником. Перед родителями легче проявить беспомощность, слабость, незащищённость. Если, конечно, в семье нет эмоционального напряжения. Если же это напряжение присутствует, не избежать конфликтов.  Родители!  • Помните, что вы тоже люди. Дайте себе отдохнуть. Не требуйте от себя невозможного.  • Не всегда старайтесь сделать «как лучше». Подумайте, к чему это может привести.  • Будьте великодушны: помогите своим детям найти с вами общий язык.  • Любите друг друга. Не стесняйтесь говорить об этом, научитесь выражать свою любовь словами.  3. Типы конфликтов в семье и способы их преодоления 1. Конфликт неустойчивого родительского восприятия  По мнению психологов, часто причиной конфликтов между родителями и детьми является «неустойчивость родительского восприятия». Как это понимать? Естественно, что статус подростка в семье и обществе не устоялся. Он и не взрослый, но уже не ребёнок. Недостатки в этом возрасте многочисленны: несобранность, неусидчивость, нецелеустремлённость, несдержанность и др. Внешний облик соответствует этим качествам. Вообще, подросток непривлекателен. Вместе с тем, ведёт себя иногда как взрослый, то есть критикует, требует уважения. Но иногда он, как ребёнок, — всё забывает, разбрасывает вещи и т. д.  В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают несовершенства. Особенно, если в семье есть младший ребёнок — послушный и старательный.  Необходимо, чтобы родители постарались осознать свои противоречивые чувства. Попытались гасить в себе недовольство и раздражение. Объективно оценили достоинства и недостатки подростка. Сбалансировали систему обязанностей и прав.  2. Диктатура родителей  Формы этого конфликта разнообразны, но общая формулировка звучит так: диктатура в семье - это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляются другими. При этом, конечно, подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию подростков, в их душу.  Бесспорно, родители должны и могут предъявлять требования к ребёнку, но необходимо принимать нравственно оправданные решения. По мнению психологов, требовательность старших должна сочетаться с доверием и уважением к детям, в противном случае требовательность оборачивается грубым давлением, принуждением. Родители, воздействующие на подростка приказом и насилием, неизбежно столкнутся с сопротивлением, которое чаще всего выражается грубостью, лицемерием, обманом, а иногда откровенной ненавистью. И даже если сопротивление будет сломлено, победа окажется мнимой, так как ребёнок теряет чувство собственного достоинства, он унижен и получает информацию, которую можно определить одним выражением: «Кто сильнее, тот и прав».  Несомненно, авторитетность родителей, которые игнорируют интересы и мнения подростка, лишая его права голоса, - все это гарантия того, что вырастет циник, хам и деспот. Может, конечно, обойтись без тяжких последствий, но одно можно сказать с полной уверенностью: из сына или дочери получится то, чего, видимо, никак не ожидали родители. Так как положительный эффект такого воспитания отсутствует. Поэтому пусть подросток в своей комнате вешает джинсы туда, куда хочется ему. У любого человека, а особенно у человека взрослеющего, должна быть территория, куда «посторонним вход воспрещён». Если же взрослый с лёгкостью вторгается на чужую территорию, в чужую душу, подросток замыкается в себе, грубит, нервничает. Во всяком случае, известно, что в семьях, где уважают границы личного пространства каждого, конфликты и ссоры — явления редкие, нетипичные. Для разрешения таких конфликтов введите некоторые простые правила общения, правила общежития, которые должны соблюдаться:  • не входить друг к другу в комнату без стука или в отсутствие хозяина;  • не трогать личные вещи;  • не подслушивать телефонные разговоры.  Необходимо оставлять за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т. д.  Искренне объясняйте, что вы чувствуете, когда расстроены, но не вспоминайте старых, давнишних грехов, а говорите о сегодняшнем положении. Однако при этом никогда не давите, не наказывайте физически, не унижайте.  3. Мирное сосуществование — скрытый конфликт  Отметим, что здесь царит позиция невмешательства. Выглядит обстановка вполне благопристойно. У каждого свои успехи, победы, проблемы. Никто не переступает запрет. Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет. Думают, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья для ребёнка не существует. В критический момент — беда, болезнь, трудности, — когда от него потребуется участие, добрые чувства, подросток ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться лично его.  Сюда же можно отнести воспитание «без запретов». Установка родителей на детскую «свободу» без конца и без края, устранение тормозов, ограничений и обязанностей подчиняться нравственному долгу или элементарным правилам общения пагубны для формирования личности. Это является молчаливым разрешением делать всё, что вздумается. Приведёт оно к тому, что человек, воспитанный в таких правилах, забудет нажать на тормоз, когда на пути реализации его интересов и способностей кто-либо окажется.  Поменяйте тактику общения. Установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка. Соответственно помогите ему участвовать в жизни семьи. Создайте так называемый семейный совет, на котором решались бы многие проблемы всей семьи.  4. Конфликт опеки  По сути, опека — это забота, ограждение от трудностей, участие. Подростки могут быть в таких семьях безынициативны, покорны, подавлены. Они часто отстранены от решения вопросов, которые касаются их лично и всей семьи. Вялое безразличие подростка иногда превращается в «диктат младшего».  Он командует родителями, заставляя, как это было в детстве, выполнять все свои желания. Часто такие дети появляются в семьях, где ребёнка очень ждали и он был последней надеждой на счастье.  Но «деспотизм» подростка встречается гораздо реже. Чаще это послушный ребёнок, который не доставляет родителям особых хлопот в детстве. В подростковом возрасте именно такие ребята наиболее часто «срываются» и «восстают» против взрослых. Форма протеста может быть разной - от холодной вежливости до активного отпора. Это уже зависит от индивидуальности.  Родители, которые бессознательно стремятся сохранить эмоциональную близость с ребёнком, оказывают своим детям «медвежью услугу». Взрослые, постоянно озабоченные тем, чтобы их ребёнок не столкнулся с семейными трудностями, чтобы он не устал от повседневных забот, растят «маменькиных сыночков и дочек».  Эти дети несчастливы в среде сверстников, они не готовы к трудностям жизни, так как им никто, кроме близких людей, «стелить соломку» не станет. Заметим, что человека чаще губит чрезмерная опека, чем проблемы и невзгоды. Ведь всё равно настанет момент, когда родителей начинает раздражать безынициативность и зависимость ребёнка.  Конфликт разрешится тогда, когда родители постараются изменить своё поведение. Не отказывайтесь от контроля, без которого невозможно воспитание человека, но сведите опеку к минимуму. Не требуйте от ребёнка только правильных поступков, примите его таким, какой он есть.  Помогайте, но не старайтесь решать за него все проблемы. Стимулируйте общение со сверстниками. Дозируйте опеку, дозируйте свободу, дозируйте похвалу и порицание — это один из выходов в данной ситуации.  5. Конфликт родительской авторитетности. «Шоковая терапия»  Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Обливают холодной водой, учат языкам, музыке. Замечают любой промах, обращают на него внимание, наказывают неуважением. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать своё мнение. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их. Постоянно требуют от ребёнка совершенства, говоря при этом: «А вот я в твоём возрасте...». Это приводит к двум типам конфликтов:  - ребёнок чувствует себя неуверенно, его охватывают обида и ярость, но подросток понимает, что бессилен; появляется мысль о безысходности, бессмысленности собственной жизни;  - всё, как на войне. Силы сторон (родителей и детей) практически становятся равными: на грубость - грубостью, на злорадство - злорадством. Если у родителей случаются несчастья, дети не будут сочувствовать, они отплатят той же монетой.  Измените отношение к своему ребёнку. Станьте терпимее к недостаткам подростков. Постарайтесь восстановить доверие и уважение ребёнка к самому себе. Найдите и развивайте в сыне или дочери те достоинства, которые свойственны их натуре. Не унижайте, а поддерживайте. Не вступайте в бесконечные споры, не допускайте молчаливой, «холодной» войны.  И главное - уверьте ребёнка в том, что вы всегда будете его любить, что гордитесь тем-то и тем-то, чего в вас недостаёт. Поймите, что ему трудно!   **К чему мне необходимо стремиться?**  Оптимальный тип семьи: партнёрство  Именно такой способ организации связей старшего и младшего поколений представляется оптимальным, а не опека, диктатура или сосуществование.  Как же этого добиться? Если мы хотим, чтобы сын или дочь стали ближе, роднее, то первое правило - не ограждайте их от горестей и радостей взрослого человека, а делайте соучастниками ваших переживаний. Причём делайте это прямо и смело, давая доступные разъяснения. Не запугивайте, не сгущайте краски, поделитесь своими надеждами.  Всё должно быть общее: и радость, и слёзы, и смех. Совместные переживания, надежды, мечты - всё это сплачивает семью, укрепляет её. Пусть подросток равноправно участвует во всех советах, решениях семьи. И его поведение будет обсуждаться так же. Ограничения и поощрения необходимо обсудить вместе, где вы и ребёнок выскажете своё мнение. Поверьте, решение будет принято значительно легче. |

## 4. Что делать когда «Экзамены на носу»

|  |
| --- |
| Экзаменационный период учебного года - это особая пора и для школьников, и для родителей. И если для выпускников 9-х и 11-х классов май - последний месяц перед итоговой аттестацией, то для всех остальных учеников этот учебный месяц - время сдачи так называемых переводных экзаменов, или экзаменов по профильным предметам  Успешное завершение учебного года зависит от многих факторов, в том числе и от правильно организованной помощи со стороны родителей.  Дети, которым безразличен результат обучения, - исключение из правил. Конечно, ожидания и повод для переживаний у каждого свои: для кого-то «4» - настоящее горе, для кого-то «3» - праздник; тем не менее, практически все ученики испытывают в это время большое физическое и психологическое напряжение.  Родители знают своего ребёнка лучше других и могут оказать эффективную помощь в подготовке к экзаменам. Самое главное - оставить на этот период любые назидательные и нравоучительные беседы и сосредоточиться на поддержке и реальной помощи детям. Забудьте неуместные и бесполезные, а иногда и вредные фразы: «Я же тебе говорила раньше», «Я ещё зимой предупреждала», «Ты вот нас не слушал» и т. д. Не впадайте в крайности в оценках происходящего и ожидаемых результатов. Давайте ребёнку возможность выговориться о своих тревогах и волнении, займите позицию слушателя, не стремящегося прокомментировать каждое суждение ребёнка, даже если оно вам кажется спорным. «Я в тебя верю», «В нужный момент ты вспомнишь», «Мы понимаем тебя и сочувствуем» - ребёнок нуждается в вашей дружеской поддержке и сопереживании.  Детям тревожным полезно рассказать историю об удачной сдаче экзаменов из собственного опыта. Следите при этом за их реакцией. Если вас не хотят слушать или это сейчас неинтересно, не стоит настаивать. В состоянии психологического напряжения результат вашего рассказа будет противоположным цели и может вызвать раздражительность, или усугубит нервозность. Если слушают увлечённо - рассказывайте подробно, не спеша, описывая собственные ощущения.  Ребёнку мнительному поможет обрести уверенность в себе какой-то добрый знак, увиденный вами. Возможно, вам приснился вещий сон или птичка постучала в окошко, принесла добрую весть. У вас есть счастливый пятачок, который приносил удачу ещё вам в школьные годы, он обязательно принесёт удачу и наследникам.  У школьников, особенно к старшим классам, вырабатывается временной режим оптимального решения учебных задач. Не ломайте этот режим в период подготовки к экзаменам. Кто-то лучше запоминает и усваивает утром - пусть максимально загруженным будет утро; привык сидеть за учебниками поздно вечером - пусть время работы будет традиционным. Следите за тем, чтобы обязательно чередовались периоды труда и отдыха, полезнее всего будут прогулки на свежем воздухе.  Нужно учитывать и специфику предметов, по которым ребёнку предстоит сдавать экзамены. Готовясь к устным экзаменам, целесообразно систематизировать и повторить весь изученный курс, а подготовиться за короткий период, например, к письменному экзамену по русскому языку нереально, есть смысл сосредоточиться на отдельных разделах программы.  Как правило, дети сдают не один, а несколько экзаменов подряд. Каждый из них - определённый рубеж, после которого обязательно нужен отдых, независимо от результата. Успешная сдача - праздник не только для ребёнка, но и для семьи. Не воспринимайте отличный результат как должный и единственно возможный, порадуйтесь вместе с ребёнком, устройте праздничный ужин. Неудовлетворительный результат - это не трагедия, это опыт. Не машите обречённо руками, не вешайте ярлык «неспособный» на своего ребёнка. Обсудите случившееся и учтите этот опыт в дальнейшем.  По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Даная форма проверки знаний - это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определённой области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением - этому обязательно нужно учить и учиться.  Психологи  рекомендуют родителям:  -  структурируйте дни подготовки к экзаменам: разбейте весь учебный материал на равные части и контролируйте ежедневное выполнение задания;  -  не ругайте детей за отсутствие необходимого материала для подготовки к экзамену; заботливые родители найдут недостающие источники, пока дети работают с доступными им;  -   питание должно быть сбалансированным, но привычным, особенно в период экзаменов, так как реакция организма в момент психоэмоционального напряжения может быть непредсказуемой; полезны шоколад и сухофрукты;  -   исключите на этот период все конфликтные вопросы, касающиеся учебной деятельности, стимулируйте ответственность в подготовке к экзамену и поддерживайте у детей веру в собственные силы. |

## 5. Чем занять ребёнка летом?

|  |
| --- |
| Наконец-то школьный год позади, хочется хорошо и интересно отдохнуть, но как быть, если у вас не получается совместить свой отдых с детским?  Есть несколько способов занять ребёнка, который будет проводить лето в городе. Если нет возможности отправить ребёнка в детский лагерь за город, съездить с ним в путешествие, если родственники заняты и не могут принять вашего малыша, вы сами сможете заняться организацией его досуга.  1. Пришкольный лагерь. Отличный вариант для младших школьников (до 5 класса). Учителя-воспитатели организовывают досуг детей, игры на улице, экскурсии по городу и в музеи, бывают встречи с интересными людьми, плюс общение со сверстниками. Кружки и клубы по интересам. На каникулах как раз есть возможность попробовать себя в чём-то, так как много свободного времени для разных направлений.  2. Семейные экскурсии по выходным. Если вы сторонник походов, изучения родных мест, то посещение музеев, памятников архитектуры – хороший выбор. Хотите приобщить ребёнка к вечным ценностям - устройте семейный поход в музей или на выставку. Если хорошо знаете историю родного города, организуйте своим родным экскурсию и расскажите обо всех интересных местах. Для жителей мегаполиса интересным может стать основание новой семейной традиции: прогулки каждый выходной по улицам, паркам и набережным, изучение исторических мест в родном городе, помощь поисковым группам. Походы в планетарий, на ипподром, в бассейн, в библиотеки. Поведите ребёнка в планетарий и откройте для него астрономию (может быть, вы решите купить домой телескоп и изучать звёздное небо). Сходите с ребёнком на выставку собак или кошек, расскажите ребёнку об особенностях пород и истории их появления.  3. Научите ребёнка плавать (сами или прибегнув к помощи тренера). Это и укрепит здоровье ребёнка, и поможет ему развить новые умения. Водоёмы. Если вы любите рыбалку, возьмите с собой подростка. Выходные постарайтесь проводить у воды – просто поиграть в мяч или в бадминтон, позагорать и вместе поплавать. Такие выходные сплотят семью и запомнятся ребёнку.  4. Домашние животные. Каникулы могут стать отправной точкой для того, чтобы привить ребёнку ответственность за животных. Если вы не раз отказывали малышу завести котёнка или щенка, то летом, будучи дома, ребёнок может показать вам, как он может быть дисциплинированным и регулярно убирать за питомцем, кормить его и выгуливать. Общение с животными заставляет ребёнка соблюдать режим дня, расширяет круг обязанностей, общения, кругозор. Животное приучает ребёнка заботиться о других, учит любви. Совместное участие в конкурсах, викторинах. Это прекрасная умственная тренировка и сплочение семьи в поисках правильных ответов, как и развитие эрудиции.  5. Чтение книг. Современные дети книг практически не читают, разве что учебники. На фоне нечитающих родителей и ребёнок не будет любить это занятие. Но, всё же, заинтересовав своего ребёнка историей о сверстнике или приключениями Жюля Верна, вы можете приобщать чадо к миру литературы. При этом, не поощряя за прочитанную страницу (разрешать сидеть за компьютерными играми или покупать новую игрушку).  6. Фотография. Может быть, в вашем ребёнке летом проснётся талант к фотографированию? Можно проверить! Если у вас есть фотоаппарат, который вы готовы пожертвовать своему ребёнку-подростку, сделайте ему такой подарок. Отлично было бы одновременно подарить книгу о фотографии или записать его в фотокружок.  7. Подработка. Если ваш ребёнок проявляет желание потрудиться летом, чтобы накопить на велосипед или ещё что-нибудь, то можно попробовать и такой вариант занятости. Тут следует изучить кодекс законов о детском труде, особенности занятия (по силам ли этот труд вашему ребёнку) и готовность ребёнка работать. |

## 6. Как побороть страх общения и неуверенность в себе

|  |  |
| --- | --- |
| Хотя мы с детства контактируем со своим социальным окружением, для многих людей именно общение с другими является источником проблем. Даже если не принимать во внимание тяжёлые случаи, требующие лечения (например, социальные фобии, когда человек вообще не может выходить из дома, боится любых социальных контактов), у многих людей существуют определённые трудности в сфере социального взаимодействия:  Одним никак не удаётся отстоять свои интересы, даже когда они совершенно правы.  Другие не могут выражать свои чувства так, чтобы их мог понять партнёр. Со временем они озлобляются, замыкаются в себе, становятся «человеком в футляре» и обижаются на весь мир.  Третьи вообще не могут установить контакт с человеком, с которым хотели бы познакомиться. Они не в состоянии построить социальные отношения. Их как будто что-то держит, не даёт сделать шаг навстречу другому.  Некоторые чересчур тактичны, боятся возразить или обидеть, сказать «нет» в ответ на чью-либо просьбу или требование. В результате они оказываются в положении гужевых осликов, на которых все «возят воду».  Многие чересчур скромны, очень боятся «оценивающих взглядов» и разговоров «за спиной». Они вовсе не против [стать лидером](http://psyfactor.org/help/superlider.htm) и втайне мечтают об этом, однако в реальной жизни продолжают оставаться «серой мышкой». Так им легче и спокойнее. Парадокс в том, что такое поведение ничуть не спасает их от косых взглядов. Тем, кто старается быть скромными и незаметными, «перемывают косточки» ничуть не меньше, чем ярко выраженным лидерам. А порой и намного больше. Это потому, что первые (в отличие от вторых) часто не умеют постоять за себя. Они как будто бы носят футболку с надписью: «Я серый и незаметный, не бейте меня». А такой жизненный девиз как раз и порождает у многих людей желание «стукнуть», утвердиться за счёт «скромняги». Таких людей-«хищников» встречается в жизни предостаточно. Поэтому очень ошибаются те люди, которые считают, что чем скромнее они себя ведут, тем меньше негативных оценок и «косых» взглядов они получают.  **Неуверенность и страх общения** порой происходят от неумения понимать людей. Человек будто бы не слышит окружающих, не понимает их эмоций, оттенков речи — а это то же самое, что беседовать с каменной стеной. Из-за постоянных неудач в общении накапливается отрицательный эмоциональный заряд — обида, горечь, страх, отчаяние. Нерешённые проблемы и конфликты оседают в подсознании, вызывают подавленное состояние и создают постоянный негативный жизненный фон.  Порой весь образ нашей жизни с самого рождения направлен на воспитание неуверенности. Семья, детский садик, школа... Увы, нередко взрослые спешат пораньше поломать ребёнка как личность, требуя в первую очередь подчинения, а уже потом — всего остального.   Обратите внимание на современные СМИ: тенденции в подборке новостей весьма красноречивы. Они способствуют культивированию нашей неуверенности в себе и в завтрашнем дне. Они формируют чувство незащищенности, зависимости от очередного царя-батюшки, который позаботится о нас, решит все наши проблемы и невзгоды. Запуганными, неуверенными людьми всегда проще управлять. Но выгодно ли это нам?  Если вы с чистым сердцем можете сказать, что у вас вообще нет таких проблем, то вы действительно совершенный человек. Поздравляем вас. Однако такие совершенные люди встречаются редко. Большинство имеет те или иные трудности в общении. Кто-то боится знакомиться с лицами противоположного пола, кто-то — выступать публично...  Как можно побороть страх общения и неуверенность? Начнём с вещей простых и элементарных. Их преимущество заключается в том,  что для их освоения вам не потребуется посторонняя помощь. Вам не нужно обращаться к квалифицированному психологу или психотерапевту. Вы их можете практиковать самостоятельно.  Нельзя научиться плавать, не прыгнув в воду. Нельзя [научиться общаться](http://psyfactor.org/help/communicate.htm) и отстаивать свое мнение, не отстаивая его. Спокойствие и отсутствие неуверенности зависят от опыта общения в разных ситуациях. Чем больше опыта — тем меньше неуверенности. Поэтому мы предлагаем вам ряд упражнений для тренировки. Мы считаем, что настоящих изменений вы сможете добиться только тогда, когда попробуете что-то новое, станете экспериментировать со своим поведением, даже если это будет приводить к каким-то ошибкам. Помните: изменения не произойдут за один день. Необходимо пройти несколько этапов.  Чтобы научиться чувствовать себя более свободно в общении, нужно быть сосредоточенным на самом процессе общения, а не на своих внутренних реакциях и страхе неудачи. Существует интересный парадокс: вы начнёте производить хорошее впечатление на людей только тогда, когда перестанете на этом концентрироваться. Вспомните, как общаются маленькие дети — легко и непосредственно, не думая о том, что о них подумают другие.  Страхи и комплексы есть у всех, но не все делают из них предмет поклонения. Чтобы избавиться от неуверенности, нужно научиться быть сосредоточенным на самом процессе общения, а не на своих внутренних страхах. Ведь в любом важном разговоре очень важно увидеть реакцию собеседника, и по  словам, жестам, мимике или интонации понять его, узнать, что именно он имеет в виду. И уже в зависимости от этого подыскивать убедительные аргументы и эффективно корректировать собственное поведение. А когда вы смотрите вглубь себя — на то, что сжигает вас изнутри — вы, соответственно, не видите своего собеседника. Отсюда — неудачи в общении.  Дело в том, что внешнее общение и внутренний диалог с самим собой — это два разных психологических процесса. Их нельзя решать одновременно, только последовательно. Если в процессе общения человек пытается смешивать их (одновременно наблюдать то, что происходит вовне и внутри его), то его мозг «зависает»,  как операционная система Windows. Из-за этого начинаются всякие проблемы: физиологические (пересохшее горло, выступивший пот на лбу, заикание) и психологические (от незнания того, «что сказать» в ответственный момент, до невозможности отстаивать свои интересы). Поэтому, когда вы общаетесь, вы должны быть сконцентрированы на своём собеседнике и его поведении, а не на своих мыслях и ощущениях в глубине души. Сделайте это.  Существует ещё одно странное правило, многократно проверенное на практике. Путь к успеху — это единственный вид деятельности, в котором вы никому ничего не должны.  Живите в первую очередь по своим моральным законам, а не в соответствии с оценками и требованиями окружающих. Парадокс в том, что те люди, которые действительно могут оценить вас по достоинству, вряд ли станут вас оценивать. А если кто-то «косо» смотрит или обсуждает вас за вашей спиной, то это явно не тот человек, к чьему мнению стоит прислушиваться.  «Кто понимает - не оценивает; а кто оценивает — не понимает», — старая китайская мудрость.  Только на этой основе можно побороть неуверенность и страх, открыть в себе новые возможности жизни: внутреннюю свободу, успех, радость, понимание окружающих, лидерство... Если вы это поймёте и примете, то сможете найти в себе силы на равных общаться с самыми разными людьми и отстаивать свою точку зрения.  Теперь подумайте над тем, чего вы опасаетесь, что служит причиной вашего страха? Вспомните самые неприятные ситуации в общении, которые происходили с вами. Или представьте себе самое ужасное, что может случиться при ваших контактах с окружающими. Например, вокруг собралась толпа людей, все тычут в вас пальцем, смеются над вашими ошибками в словах и предложениях, плюют в вас, забрасывают тухлыми яйцами, подвешивают вас за ноги и сжигают на костре — только за то, что вы «не так» себя ведёте и «не то» говорите. И вы превращаетесь в кучку пепла. После этого урну с пеплом можете мысленно поставить куда хотите. А потом представьте, как вы возрождаетесь из пепла, словно Птица Феникс. И начинаете снова жить. И так всегда: вас сжигают, а вы снова и снова возрождаетесь. Вас расстреливают, хотят стереть в порошок, а вы снова воскресаете. Вас сбивают с ног, прямиком лицом об асфальт, а вы снова поднимаетесь. И с каждым разом становитесь всё сильнее и сильнее. С каждым возрождением ваша неуверенность всё уменьшается.  А потом возьмите листок бумаги и напишите список всех самых страшных ужасов, которые могут с вами произойти во время различных ситуаций общения. А также всех возможных козней окружающих, с которыми вы общаетесь. И ваших возможных неудобств от этих козней. А потом возьмите другой листок и напишите те положительные моменты, которые вы для себя приобретёте, избавившись от своего страха и неуверенности. Постарайтесь найти не менее 5 положительных моментов, а лучше — 10-15. Далее положите два листка рядом и сравните. Что перевешивает? Что для вас более важно? Страх перед оценками окружающих или будущее душевное спокойствие, психологическое равновесие и жизненный успех? Решите, что для вас важнее, так и поступайте. Менее важный для вас листок сожгите и развейте по ветру. А более важный листок повесьте на стенку (положите под стекло) и регулярно перечитывайте. Это и будет ваш жизненный выбор.  Надеемся, что вы сделали правильный выбор. Поэтому сейчас перейдём непосредственно к практике. С этого момента старайтесь эффективно использовать любой предлог к общению. Не только на работе или в кругу семьи. В первую очередь — вне вашего привычного круга общения. На первых порах это должны быть совершенно незнакомые люди — так вам будет легче. Вы их не знаете, они вас не знают, если что-то пошло не так — ничего страшного. Никаких проблем, ведь вы их больше никогда не увидите. Не зацикливайтесь на возможных неудачах. Сейчас нам важно не качество ваших контактов с окружающими, а их количество.  Сам результат поначалу совершенно не важен, важен процесс. Поэтому и начинать лучше с совершенно случайных людей, общение с которыми ни к чему не обязывает и возможные неудачи с ними ни на что не влияют. Например, возьмите за правило разговаривать с каждым таксистом (если ездите на такси) и требовать у него сбавить цену за проезд. Или же ехать быстрее (под предлогом, что вы опаздываете) или наоборот — ехать медленнее, открыть/закрыть окно (вам жарко или холодно), включить музыку («Мне скучно!») или наоборот, выключить её («Мне мешает ваша музыка!»). Таких бытовых предлогов для развития уверенности и отстаивания своих интересов может быть масса. Наглые попутчики в транспорте, продавцы в магазине, уборщицы, соседи по лестничной площадке...  Вот ваш девиз на ближайшие месяцы: «Обменяйся хотя бы 2-3 фразами хотя бы с 2-3 незнакомыми людьми ежедневно». Темы для ваших требований могут быть любые. И люди, соответственно, тоже любые. Просто старайтесь выполнять это правило неукоснительно, не делая себе никаких скидок, послаблений и выходных. Не придумывайте себе никаких самооправданий вроде «Сегодня мне некогда, нет настроения, и голова болит». Главное — регулярность. Ведь те привычки, которые формировались у вас на протяжении всей жизни, вряд ли можно поменять за один-два дня. Нужно потратить некоторое время. Часто это работа через «не могу» или «не хочу» — здесь всё будет зависеть от вашей самодисциплины. Сила вашей настойчивости покажет вам, действительно ли вы хотите избавиться от неуверенности.  Если вы испытываете трудности с самостоятельным выбором таких ситуаций, вам поможет следующее упражнение. Его разработали немецкие психологи.  **Приблизительный перечень ситуаций, в которых можно отработать уверенное поведение.**  Вначале прочтите эти ситуации и оцените, насколько они сложны для вас. Возле самой сложной ситуации поставьте 8 баллов, а напротив самой легкой — 1 балл.  (1) Выберите подходящий магазин (радиоэлектроники, мебельный магазин или что-то подобное). Попросите продавцов, чтобы вам показали один или несколько товаров и подробно проконсультировали. Поблагодарите за консультацию и уйдите из магазина, ничего не купив.  (2) Зайдите в очень дорогой и модный магазин (элитный бутик с одеждой «от кутюр», салон автомобилей престижных иномарок и т. п.) и с интересом рассматривайте товары.  Возьмите несколько дорогих предметов в руки. Когда к вам обратится продавец («...что вас интересует, я могу вам помочь?»), скажите: «Спасибо, я просто хочу всё осмотреть». Не оправдывайтесь и не извиняйтесь. Просто рассматривайте товары в течение длительного времени, ничего не покупайте и не обращайте внимания на возможное недовольство продавца.  (3) Идите в магазин и разменяйте у кассира деньги (для телефонных переговоров или для чего-либо другого). Не давайте при этом никаких долгих объяснений и оправданий, а только кратко изложите вашу просьбу.  (4) Обратитесь на улице к прохожему и попросите его разменять вам деньги, для того чтобы позвонить (или купить что-либо).  (5) Обратитесь на улице к прохожему и попросите дать вам немного денег (например, на билет в метро). Изложите только свою просьбу и используйте слово «дать». Если человек будет задавать вопросы, обоснуйте вашу просьбу тем, что вы якобы забыли дома бумажник.  (6) Идите в кафе и попросите воспользоваться телефоном заведения. Ничего не заказывайте, несмотря на все требования официантов, а только говорите по телефону.  (Вначале подумайте, кому бы вы могли позвонить).  (7) Садитесь в переполненный автобус (вагон метро) и вежливо попросите одного пассажира уступить вам место, не объясняя причин. В ответ на вопрос можно ответить, что вы плохо себя чувствуете.  (8) Вы приходите в кафе, видите там привлекательную девушку (женщину, молодого человека, мужчину), пытаетесь с ней (с ним) познакомиться и завязать контакты. Например, предлагаете вместе пойти в кино.  Вы можете дополнить этот перечень любыми другими ситуациями и соответственно откорректировать количество баллов.  Теперь выберите себе первую ситуацию и потренируйтесь в течение следующей недели. Через неделю возьмите вторую и т. д. После отработки очередной ситуации добавляйте полученные баллы к итоговой сумме. Это будет ваш личный рейтинг достижений. Вы можете начать с самой лёгкой для вас ситуации или, наоборот — с самой трудной. Важно только то, чтобы вы обязательно реализовали каждую из них на практике.  Не обращайте внимания на возможные неудачи, однако никогда не забывайте похвалить себя за то, с чем вы хорошо справились! Избегайте самокритики и ненависти к себе! Чувство вины и самобичевание ещё никогда не способствовали высоким достижениям, напротив, часто они подавляют все положительные ростки саморазвития.  И ещё: не нужно сравнивать себя с идеалом, мысли о котором наверняка не покидают вас. Не предъявляйте к себе сверхвысоких требований. Вы должны гордиться и испытывать удовлетворение, даже когда продвигаетесь только на один шаг вперёд!  Далее представлены рекомендации для уверенного поведения в тренировочных ситуациях.  **Перед ситуацией.**  Настраивайте себя положительно («Я смогу это сделать», «Я имею на это полное право»).  **В ситуации.**  - Говорите громко и чётко, но не кричите.  - Смотрите партнёру в глаза (зрительный контакт).  - Держитесь свободно и расковано.  - Выражайте свои требования, желания и чувства, используя для этого слово «я».  - Не извиняйтесь, если просите о чём-либо или предъявляете какие-то требования. Просто, поблагодарите человека за оказанную за услугу.  - Не становитесь агрессивным, ведите себя спокойно и уверенно. Агрессия — обратная сторона неуверенности в себе. Ваша цель не в том, чтобы обидеть другого человека.  Не нужно умалять значение вашего собеседника или оскорблять его. Покажите, что вы уважаете позицию другого.  **После ситуации.**  Цените все свои усилия и учитывайте даже маленький успех, которого вы добились. Похвалите себя за полученный результат. Если успеха нет, похвалите себя уже за саму попытку — ведь вы побороли собственный страх и неуверенность, когда первым сделали шаг к общению.  Через несколько недель такой постоянной практики вы заметите, что проблема неуверенности начинает постепенно исчезать, сама собой. Вы уже не задумываетесь лихорадочно над тем, что сказать и как отстоять своё мнение в трудной ситуации. Явных провалов становится всё меньше. И наоборот, начинает постепенно расти список ваших достижений:  — смогли отстоять свои интересы в споре с наглой продавщицей;  — смогли спокойно и уверенно выступить публично, когда вам неожиданно дали слово в дискуссии;  — смогли спокойно воспринять «косые взгляды» и обсуждение собственной персоны, и не поддаться самобичеванию;  — смогли убедить человека во время важного разговора;  — смогли найти в себе силы, чтобы не обращать внимания на слова тех людей, чьё мнение раньше воспринимали очень болезненно ...и многое другое.  После того, как вы отработаете набор ситуаций, перейдите к другим, более сложным для вас. Устраивайте себе такие испытания постоянно. Вы сможете лучше себе помочь, если начнёте вести дневник и фиксировать в нём все свои попытки и положительные результаты. Через несколько недель или месяцев, перечитывая страницы дневника, вы увидите, как быстро привыкли к таким ситуациям и насколько увереннее стали себя вести.  Чтобы в дальнейшем вы могли провести сравнение результатов, вам нужно каждый раз оценивать себя по одной и той же схеме. Важно, чтобы вы были действительно честны по отношению к себе. Не приукрашивайте ничего — но и не будьте чересчур критичны! 7. Как победить неуверенность в себе  |  | | --- | | Перед тем, как расправиться со своими комплексами, вы должны взглянуть им в лицо и, только определив то, что держит вас на месте, вы сможете сделать шаг вперёд. Но будьте честными по отношению к себе. Помните: даже самые крепкие и волевые люди тоже иногда чувствуют себя неуверенно — и это вполне естественно!  **Признаки неуверенности.**  Первый - и самый главный: вы и не пытаетесь добиваться того, чего хотите, — только потому, что боитесь попробовать.  А может быть, вы заранее убедили себя, что ничего и не выйдет? Вы боитесь потерпеть поражение? Боитесь, что над вами будут смеяться? Обижать?  **Кладите карты на стол — и вы победите неуверенность.**  Помните: неудачи бывали у всех. Но для того, чтобы попробовать, нужен характер! Так не лучше ли потерпеть неудачу, чем вообще ничего не делать? Чересчур осторожные люди теряют веру в себя — и всё потому, что им не с чем себя поздравить.  Но если у вас что-то всё же не получается, скажите себе: «На этот раз ничего не вышло, но я ещё заставлю считаться со мной!»  **Конформизм.**  Ещё один верный признак того, что вас поразил вирус неуверенности,— поиски спасения в приспособленчестве. Вы стремитесь ничем не отличаться от других, потому что вам кажется, что другие уже разгадали шараду, пока вы всё ещё ищете к ней ключ. Доводы других кажутся вам более убедительными, чем ваши собственные. И, чтобы чувствовать себя увереннее, вы нуждаетесь в одобрении, не так ли?  **Если вы «распускаете хвост».**  Многие считают, что сами по себе они не представляют особого интереса. Поэтому они выдумывают или приукрашивают то, что на самом деле не так уж важно — например, свои знакомства или какие-то имеющиеся у них вещи.  А разве не встречались вам ребята и девушки, которые отчаянно врут по поводу своих мифических поклонников — знаменитых актрис или футболистов? «Мы провели потрясающий вечер в том баре на углу, а потом...» — далее следует многозначительное молчание. Будьте милосердны к таким людям - не требуйте доказательств этих роскошных романов, потому что их попросту нет. Таким образом, эти люди пытаются произвести хорошее впечатление на окружающих, «преподнести» себя — потому, что боятся, что у них нет иного способа заставить уважать себя. И часто они сами мучаются от этой лжи — и теряют самоуважение. Если же вы сами грешите подобными россказнями, то запомните: потеря самоуважения куда трагичнее, чем боязнь не заслужить уважение окружающих.  **Ты — это Ты!**  Хотели бы вы выглядеть, одеваться, шутить, вести себя, иметь то же, да просто быть как кто-то ещё? Вот ещё один признак неуверенности: когда человек без конца стремится сравнивать себя с другими.  Не поддавайтесь такому стремлению! Ведь если вы сравниваете себя с другими, вы тем самым придаёте другим большее значение, чем себе. Вы определяете собственную ценность лишь в сравнении с ценностью другого человека. А куда лучше и продуктивнее, если 6 вы оценивали себя, исходя из своих собственных способностей, интересов и целей.  Помните, что кому-то дано больше, чем вам, кому-то — меньше. Постоянно сравнивая, вы постоянно будете пребывать в недоумении — ведь стандарты меняются. Так что вы постоянно будете чувствовать себя неуверенно!  Почему не радоваться тому, что ты — это ты? Самоуважение возможно только при понимании того, что каждый по-своему уникален. Только подумайте: нет двух похожих людей. Разве это не замечательно? Когда вы поймёте собственное своеобразие, вы будете радоваться своеобразию других.  **Не стоит самоуничижаться.**  Это свойственно многим подросткам. Да если задуматься, то разве в каждом из нас не полно недостатков? Но думали ли вы, что, без конца выискивая недостатки в себе, вы тем самым себя принижаете?  Говорить о себе уничижительно — верный признак неуверенности.  **Истоки неуверенности.**  Теперь вы знаете, как распознавать в себе неуверенность. Но откуда она берётся? Неужели всё это — от рождения?  Специалисты-психологи считают, что веру в себя может подорвать какая-нибудь кризисная ситуация: смерть близких, развод родителей, серьёзное оскорбление, болезнь или даже пожар. «Трагедии нельзя предвидеть или контролировать, поэтому рождённое ими чувство неуверенности столь неожиданно и драматично. Уйти в себя и стать неуверенным может также тот, кто переживает внутренний кризис. А иногда сомневаться в себе нас заставляет общество. Одной из серьёзных причин, рождающих неуверенность у подростков, может быть также отсутствие наставника или руководителя».  Может быть, у вас не всё в порядке в школе, и вы решили, что не блещете умом? Не верьте этому! Вспомните историю замечательного киноактера Тома Круза.  Том Круз страдал дислексией — болезнью, которая ухудшает способность к чтению. Он не сдался, он работал над собой, не обращая внимания на мнение учителей,— и посмотрите, как сияет его звезда сегодня!  Избавляйтесь от сомнений в себе при первой же возможности! Помните об Альберте Эйнштейне: он ведь тоже проваливался на экзаменах!  **Как избавиться от неуверенности?**  Теперь, когда вы знаете о неуверенности всё, вот несколько советов, чтобы изменить ситуацию.   1. Определите свои положительные свойства. Каковы ваши лучшие качества? Что вам удаётся? Включите в этот список достижения, которыми вы гордитесь. Размышляйте об этом. Похлопывайте себя по плечу! 2. Установите свои собственные стандарты вместо того, чтобы сравнивать себя с другими. 3. Помните, что идеальных людей не бывает. Если вы будете предъявлять к себе сверхчеловеческие требования, вы быстро выдохнетесь. Поэтому расслабьтесь. Не будьте столь беспощадны к себе. Принимайте себя, как есть, и на этом стройте свою жизнь. 4. Выберите себе хобби. Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости. 5. Подбадривайте себя. Чаще  говорите себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, вы поднимете своё настроение. 6. Всегда принимайте комплименты. Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо». Даже если поначалу вам будет неловко, сделайте это полезной привычкой! 7. Ищите в других положительные качества. Попробуйте говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаетесь, неважно что. Если вы ищете хорошее, вы найдёте его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в вас хорошее. 8. Старайтесь окружать себя хорошими людьми. Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирайте таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и вас. Такие солнечные души испускают лучи вдохновения и уверенности. 9. Думайте о своём будущем в положительном ключе. Посвятите несколько минут тому, чтобы представить, как вы добиваетесь своих целей. 10. Держите голову выше. Шагайте прямо — спокойным и твёрдым шагом. Вы дадите знать миру (и себе), что с чувством собственного достоинства у вас всё в порядке. 11. Улыбайтесь! Разве есть лучший способ сообщить другим, что вы счастливый, уравновешенный человек, которому есть что предложить окружающим?   Вашей наградой будут гордость, уверенность, вера в себя, умение решать проблемы, независимость, зрелость. И это далеко не всё, что ожидает вас, когда вы распрощаетесь с неуверенностью.  Так вперёд — примите вызов жизни с её неоднозначными ситуациями! Вы удивитесь, как быстро придёт к вам уверенность.  Посмотрите в зеркало — и вам понравится тот, кого вы там увидите. | |

## 8. Как престать кричать на детей

|  |
| --- |
| Поголовное обожание маленьких детей в современном обществе – это тренд. Родительская политика «Малыш, я разрешаю тебе всё!» – тоже тренд. Но, почему же тогда число взрослых, прилюдно кричащих на своих детей, не только не уменьшается, но и как будто растёт с каждым годом?  «Ругань на вороту не виснет?»  Ещё как виснет! Ваш ребёнок, особенно в первые годы жизни, связан с вами невидимой «эмоциональной пуповиной», которую не так-то просто разорвать. Поэтому, все те бранные слова, которыми вы в запале «награждаете» малыша, он нередко воспринимает как руководство к действию. Необходимо задуматься над этим, пока вы не добились эффекта бумеранга.  Повышая голос на ребёнка, тем более при посторонних людях, вы, тем самым, расписываетесь в неумении контролировать собственные эмоции. Возможно, вы испытываете беспокойство, бессилие или страх «фиаско» своих педагогических навыков. Это прекрасный повод поработать над своими методами воспитания, но никак не повод вымещать собственные комплексы на том, кто по определению пока ещё не может «дать сдачи». Вы же не будете кричать посреди улицы на своего босса или свекровь – даже если они вас совершенно не слушаются?    Три способа избежать криков.  1. Изучайте возрастные нормы.  Когда вы узнаете, что пятилетний ребёнок просто не в состоянии «постоять спокойно» – ему жизненно необходимо прыгать, бегать и вертеться, – вам сразу станет легче. Ещё легче вам станет, если учесть, что трёхлетний карапуз не может рассчитать, когда именно ему захочется в туалет. И, может быть, вам вообще расхочется кричать на ребёнка четырёх лет, если вы будете осведомлены, что для него понятие «долго» или «через час» пока ещё абстрактны.    2. Не заигрывайтесь в западные модели воспитания.  Многие родители поначалу с умилением взирают на двухлетнего кроху, который резво носится по дому в глухую полночь. А уж если и соглашается лечь спать – то только между обоими родителями. У многих терпения хватает ненадолго. А как только терпение лопается, начинаются крики. Вдумайтесь: в чём виноват ваш ребёнок? В том, что вы сами начитались модной литературы, а потом сами же не смогли справиться с запрограммированным результатом?    3. Попробуйте «ролевые игры».  Представьте, что ваш малыш – абсолютно посторонний ребёнок. Вы же не позволите себе кричать на чужого ребёнка? И, кстати,  к проступкам чужих детей мы относимся более лояльно. Ещё способ: мысленно «пригласите гостей». Мы особенно ласковы со своими детьми, когда к нам приходят гости. Поэтому мысленно «поселите» у себя на кухне родственников, подруг или соседку – порыв накричать на ребёнка пройдёт сам собой. Или представьте себя участницей реалити-шоу: наверняка, вам не захочется «исходить на крик» перед многомиллионной аудиторией?    Чем слово бранное отзовётся?  Психологам хорошо известно, что те родители, которые не скупятся на нелестные эпитеты в адрес ребёнка, закладывают прочный фундамент будущих неудач и поражений. Эмоциональное насилие ни для кого не проходит бесследно: это прямая дорога к нестабильной психике и разнообразным комплексам «родом из детства» для ваших детей, а также практически верная гарантия холодной и одинокой старости для вас самих. Ведь ребёнок, воспитанный в атмосфере неуважения и нетерпимости, вряд ли сможет впоследствии проявить к своим состарившимся родителям доброту и такт. |

## 9. Нет друзей, что делать?

|  |
| --- |
| Подростковый возраст - довольно нелёгкая пора; детская психика в переходный период становится хрупкой. Ребёнок взрослеет, подсознательно настраивается на новую взрослую жизнь, которая ждёт впереди. В связи с этим, у подростка могут возникнуть проблемы, главной из которых является отсутствие друзей.  Друзья в жизни подростка в период взросления играют важную роль. Но некоторые ребята не могут подружиться со сверстниками, несмотря на своё искреннее желание общаться и нравиться.  Среди подростков обычно есть дети, которые могут показаться неуклюжими, неуверенными в себе. Такие ребята становятся насмешкой для большинства в коллективе. Как правило, это дети, которые не тщательно следят за внешним видом, возможно, недостаточно хорошо соблюдают правила личной гигиены, или просто одеваются не так, как все. Это также могут быть полные девочки или мальчики.  Следует помнить о том, что дети неравнодушны к красоте. В первую очередь, они оценивают собеседника взглядом, тщательно рассматривают его, приглядываясь к малейшим деталям. Возникает определённое впечатление о сверстнике, ребёнок делает вывод о том, как себя с ним вести. Как правило, подростки хотят соответствовать моде и неохотно воспринимают детей, которые одеты просто. Ребёнок может быть из небогатой семьи, родители стараются не баловать его дорогой одеждой, так как не в состоянии себе этого позволить. И тогда невзрачно одетый ребёнок в коллективе может стать объектом насмешек. Дети в подростковом возрасте не могут осознать, что поступают неправильно. Учителя и родители должны тщательно следить за их поведением, препятствовать конфликтам между детьми, стараться помочь тем, кто нуждается в совете, поддержке.  Униженный ребёнок чувствует себя очень плохо. Если же он от природы стеснительный, насмешки и обиды делают его ещё более уязвимым. Подросток боится говорить со сверстниками, с учителями, не может отвечать на уроках – от этого страдает также его успеваемость. К сожалению, у такого ребёнка сильно понижается самооценка, он начинает не любить и себя, и окружающих.  Некоторые дети также страдают от недостатка внимания в коллективе. Сверстники их не дразнят, а попросту не замечают. Такие ребята - тихие, спокойные, неразговорчивые, внешне не бросаются в глаза, выглядят обычно и аккуратно. Детскому коллективу не интересны застенчивые, неприметные ребята. Такие, как они, не дают повода ни для насмешек, ни для заинтересованности и дружбы. Им также приходится очень тяжело находиться в коллективе. Ребёнок очень хочет проявить себя, заслужить внимание, уважение, однако не может это сделать; из-за сильной застенчивости подросток не знает, как вести себя. Родителям следует уделять подростку больше времени, проводить беседы. Иногда можно обратиться к психологу. Специалист выявит основные причины застенчивости и даст необходимые рекомендации для преодоления этого чувства.  Иногда даже неблагоприятная компания подростков считает себя лучшим кругом общения. Дети в ней могут курить, ругаться матом, издеваться над сверстниками. Ребёнку, у которого серьёзные проблемы с общением, следует держаться подальше от таких детей, иначе дело может дойти до серьёзных конфликтов и, в крайних случаях, до драки.  Среди подростков бывают также дети, которых уважают сверстники. Эти ребята приветливы, жизнерадостны, легко идут на контакт с окружающими. Однако и у них также может не быть друзей. Одна из причин - нехватка времени на общение. К примеру, занятость уроками, домашним заданием, посещением огромного количества кружков и курсов, занятия спортом. Такие дети неплохо чувствуют себя в семейном кругу, они окружены любовью и заботой. Но родители могут даже не заметить, что подростку недостаёт общения со сверстниками.  Проблема того, что у подростка нет друзей, должна вызвать у родителей желание помочь ребёнку. В первую очередь, необходимо понять, что оттого, как родители себя ведут по отношению друг к другу, к окружающим и к своему ребёнку, зависит мировосприятие подростка, формируется его собственная модель поведения. Поэтому надо найти золотую середину между чрезмерной опекой и полным равнодушием. Необходимо приучать ребёнка к самостоятельности с самых ранних лет. Самостоятельные дети способны обойтись без поддержки родителей в ситуациях, когда избалованные подростки теряются. Чрезмерная опека, как известно, губит детскую психику. Ребёнок становится зависимым от помощи мамы и папы, что негативно сказывается на адаптации в новых условиях и на общении с другими ребятами.  Итак, если родители обнаружили проблему нехватки общения у своего ребёнка или отсутствие друзей вообще, необходимо откровенно поговорить с ребёнком, только не задавая прямых вопросов. В первую очередь, родителям не следует паниковать и демонстрировать ребёнку волнение по поводу этой ситуации. Подросток может также разнервничаться и не захотеть разговаривать. Маме или папе следует ненавязчиво подойти к решению данной проблемы, построить разговор так, чтобы ребёнку захотелось поделиться своими переживаниями, объяснить всё, что его тревожит. К примеру, мама может спросить, как дела в школе, что нового, и тщательно пронаблюдать за реакцией, за словами ребёнка. Нужно мягко, но ненавязчиво объяснить ребёнку то, что в общении с ребятами главное - не стесняться, вести себя так, как чувствуешь, быть самим собой. При разговоре с одноклассниками, учителями не нужно волноваться, нервничать, ведь они не сделают ничего плохого. Чтобы ребёнок вёл себя уверенно, смело, находился в хорошем расположении духа, родителям следует дарить ему как можно больше хороших впечатлений, чтобы его радость проявлялась и в общении.  Порой родители задумываются, как подростку найти друзей. Для того чтобы ребёнок смог завязать дружбу со сверстниками, необходимо объяснить, что он смело может проявлять инициативу в общении, но не навязываться. При этом нужно быть настроенным на радостные эмоции и дальнейшую дружбу.  Застенчивость - одна из основных причин нехватки друзей у ребёнка. Для преодоления этого необходимо постараться убедить ребёнка, что дети все разные. Одна неудача в общении не всегда способна породить следующую неудачу. Подростку не следует бояться идти на контакт со сверстниками. Проявив инициативу один раз, ребёнок приобретёт уверенность в себе, и общение с новым другом непременно принесёт радостные эмоции. |

|  |
| --- |
| 10. Профилактика воровства у детей Причины обращения за психологической помощью, обусловленные воровством, так же часты, как и обращения по поводу учебной неуспеваемости, агрессивности и страхов у детей и подростков.  Причин домашнего воровства может быть несколько; к субъективным (внутриличностным) причинам относится:   1. сильное желание владеть понравившейся вещью, вопреки голосу совести; 2. серьёзная психологическая неудовлетворённость ребёнка; 3. недостаток развития нравственных представлений и воли; 4. детская импульсивность; 5. неадекватная самооценка, желание самоутвердиться; 6. зависть, ревность, озорство и др.   К объективным причинам воровства у детей можно отнести следующие: жестокое обращение в раннем детстве, переезд или переход в новую школу, развод родителей, алкоголизм матери, появление мачехи или отчима, смерть близких людей, поступление в первый класс, гиперопека родителей, чрезмерное увлечение компьютерными играми, занятость родителей.  Поняв причины домашнего воровства, вам легче будет использовать рекомендации, которые предлагаются для коррекции данного нарушения у своего ребёнка.  1. Если вы точно знаете, что какая-то вещь или предмет, не принадлежащий вашему ребёнку, заинтересовал(а) его, сделайте так, чтобы у ребёнка не было возможности остаться с ней или с ним наедине.  2. Будьте спокойны. Проявление постоянной тревоги относительно того, что ребёнок может совершить воровство, передаётся ребёнку и выступает для него сигналом к действию.  3. Спокойно отвечайте на вопросы ребёнка о воровстве, предположения его о том, что произойдёт, если он возьмёт чужую вещь. Необходимо исключить наказания ребёнка за высказывания намерения и желания, а чётко объяснить нежелательность поступка и его последствия.  4. Чётко, в доступной пониманию ребёнка форме, реагировать на любые стремления ребёнка взять что-то, не принадлежащее ему. Это относится к любым предметам, случайно найденным на улице, в автобусе и пр. Если ребёнок захочет оставить у себя найденную вещь, аргументируя тем, что «это никому не нужно», то необходимо объяснить, что, во-первых, если это понадобилось ему, то, следовательно, может понадобиться и кому-то другому; во-вторых, если вещь найдена на улице, то она кем-то потеряна, и её надо либо возвратить, либо оставить там же, чтобы хозяин мог, возвратившись, найти её.  5. Запрещение воровства должно сочетаться с некоторой компенсацией. Если ребёнок «тянется» к чужой вещи, то необходимо не просто чётко запретить ему это, но прежде всего, оказать эмоциональную поддержку.  6. Осуществлять «вещественную компенсацию» лишения ребёнка чужой вещи. Сделать это целесообразно не в самой ситуации запрета взятия чужой вещи, а несколько позже, когда ребёнок успокоится после запрета (для того, чтобы компенсация не стала основой манипулирования родителями).  7. Предотвратить или устранить чувство «заброшенности» и одиночества у ребёнка.  8. Обучать ребёнка навыкам высказывания просьбы поиграть с чужой вещью или посмотреть её. |

## 11. Когда ребёнку необходимо внимание отца

|  |
| --- |
| «Без хороших отцов нет хорошего воспитания,  несмотря на все школы, институты, пансионы»  Н. М. Карамзин    В наши дни, к сожалению, папы уделяют очень мало времени воспитанию своих детей. Возможно, потому, что считают: обеспечить семью материально – это основная их задача, а об остальном должна позаботиться мать. Или просто у них в большем приоритете продвижение по службе, достижение определённого статуса в обществе и, как следствие, ненормированный рабочий день, отнимающий время и силы. Возможно, какие-то другие вещи, люди, занятия кажутся современным отцам более интересными, чем их собственные дети.  Это грустно. Ведь ребёнку нужен отец, и то внимание, которое может дать папа, больше никто дать не способен. Отец, который активно участвует в воспитании своего ребёнка, - это нормальный ответ на потребности сына и дочери, и это не должно быть чем-то особенным, редким.  **Основные отцовские задачи:**  1. Принять малыша.  Мужчина становится отцом ещё до того, как малыш появится на свет, уже во время беременности жены папа может влиять на своего ребёнка. В этот период самое время настроить себя на то, что ребёнок – это, прежде всего, радость, счастье для родителей. И относиться к новому человечку нужно соответственно.  2. Проводить время со своим ребёнком.  В первые недели жизни малыша важно чаще брать его на руки, разговаривать с ним. Понятно, что в эти дни ребёнок будет окружён заботой матери практически всё время. Но ребёнку с самых первых дней нужен отец. Потому необходимо выстраивать с малышом отношения, иметь больше телесного контакта, уделять больше внимания! Можно, например, изо дня в день повторять что-то из суточного цикла малыша (купать, играть, одевать, гулять, укачивать и т. п.)  3. Говорить «нет» малышу.  В период с одного года до четырёх лет главная задача отца состоит в том, чтобы помочь маме говорить «нет» малышу. К тому времени, когда ребёнку исполняется один год, мама уже знает все жесты и эмоции ребёнка так, что без труда понимает, что в данный момент нужно малышу. А ребёнок к тому времени привыкает, что любой его каприз легко может быть исполнен. Поэтому, чтобы избежать всяческих манипуляций со стороны дитяти, важно дать понять ребёнку, что не всё ему можно, не всё ему полезно; а значит, в чём-то важно отказывать. Это нелегко делать матери, поскольку она очень привязана к своему малышу, и не всегда может осознать ту грань, где стоит сказать ребёнку «нет» на его желание-требование. Зато это проще даётся отцу, и потому его первая обязанность в этот период - помочь говорить маме «нет» малышу. От этого будет лучше всей семье.  4. Вместе познавать мир.  По мере взросления ребёнка задача отца всё больше сводится к тому, чтобы «показать ему мир», где есть не только опасности, но и много всего интересного. А для этого необходимо время! Покатать ребёнка на коне, первый раз отвезти на море (реку, бассейн), поиграть с ним в футбол или научить ездить на велосипеде –  это во многом папина ответственность. Ведь мама со своим желанием оградить ребёнка от малейших опасностей вряд ли выступит инициатором в подобных «развлечениях». Отец лучше сможет объяснить (благодаря своему авторитету и особенному положению, которое он занимает в сердце своего ребёнка), что такое «хорошо» и что такое «плохо», «опасно» и т. д.  Подросший ребёнок особенно нуждается в осознании того, что он принят, любим отцом. Именно таким, какой он есть. Важно принимать его черты характера, внешность. Подросток должен слышать и знать, что именно его, такого, как есть, с определённым цветом волос, глаз, с его способностями и слабыми сторонами – папа любит, и он ему очень интересен.  5. Развивать самоконтроль и послушание.  Отец может научить ребёнка выполнять какие-либо обязанности или задания, просьбы лучшим образом, так, как от него это требуется, и вовремя. Это очень поможет ребёнку, как в школе, так и в любом коллективе. И вовсе не обязательно повышать голос на сына или дочь, если те ещё плохо справляются с поставленными перед ними задачами. Одного отцовского слова достаточно. Помните, мамам, в силу их особого отношения к своему ребёнку, это будет делать сложнее, мамы могут на многое закрывать глаза, что способно очень навредить ребёнку.  6. Доверительный разговор.  Беседа по душам с подростком – это сильный инструмент воспитания, которым хорошо владеет любой отец. В то время, когда мама может слишком эмоционально реагировать на «трудности» подросткового периода своего ребёнка, отец способен спокойно понять сложившуюся ситуацию и поговорить о ней.  7. Отец – лучший наставник.  Пожалуй, самое ценное, что может дать своему ребёнку отец, - духовное наставление. Как это сделать? Прежде всего – примером собственной жизни, поступками и словами.  8. Дочка – маленькая принцесса.  Девочка в семье – маленькая принцесса, и об этом ей должен напоминать, прежде всего, папа, потому, что самооценку дочери формирует именно отец. Слова отца можно сравнить со стрелой, которая войдёт глубоко в сердце его дочери. Какие это слова, как, когда они будут сказаны, решать отцу. Чтобы девочка выросла целостной личностью, которая не станет постоянно доказывать свою значимость, а будет осознавать, что она любима и может дарить радость и любовь окружающим – нужно всего лишь «направлять» её добрым советом, подчёркивать её достоинство.   С**оветы отцу:**  1. Любите и уважайте свою жену. Не стесняйтесь проявлять к ней чувства на людях. Когда ваша дочка вырастет, велики шансы, что она выберет того, кто будет относиться к ней так, как вы относились к своей жене – её маме.  2. Будьте героем. Спасайте и выручайте дочь каждый день, каждую минуту.  3. Дорожите каждым моментом, проведённым вместе. Сегодня она ползает в подгузниках, а завтра вы будете выдавать её замуж. Жизнь проходит довольно быстро. Берегите минуты.  4. Танцуйте с ней.  5. Говорите ей, что она красивая. Снова и снова. Каждый день. Когда дочь вырастет, телепередачи и журналы начнут убеждать её в обратном.  6. Не думайте, что дочка глупее, чем сын. Это ложный стереотип.  7. Никогда не пропускайте её день рождения и всегда сдерживайте свои обещания.  8. Где-то между тем, когда ей исполнится три года и её шестым днём рождения, есть шанс, что она попросит вас жениться на ней. Откажите ей очень мягко.  9. В жизни нет ничего более утешительного, чем поплакаться папе в плечо.  10. Возвращаясь из командировки, не забудьте привезти ей маленький сувенир, сюрприз. |

|  |
| --- |
| 12. Как помочь ребёнку стать уверенным Формирование уверенного поведения является основой в развитии здоровой личности. Если Вы хотите воспитать ребёнка успешным, позитивным и стрессоустойчивым, то попробуйте применять ряд правил в общении с ним.   1. Уважайте душевный настрой ребёнка. Ребёнок имеет право чувствовать и говорить то, что хочет, если это не приносит вреда окружающим. 2. Проявляйте уважение к намерениям. Ребёнок имеет право иметь то, что он хочет. Однако ему нужно объяснять, что не все желания нужно выполнять немедленно, а некоторые и вообще не стоит выполнять. 3. Дарите безусловную любовь. Дети должны чувствовать, что им не требуется специально делать что-то, чтобы заработать любовь. Очень полезно задавать себе вопрос: «Всё ли я делаю для того, чтобы поступками моего ребёнка двигала любовь, а не страх?» 4. Помогайте ребёнку почувствовать собственную значимость через освоение самостоятельности. Можно составить контрольный список обязанностей и требовать выполнения. Ни в коем случае не делать за ребёнка то, что он уже может сделать сам, пусть иногда медленно или не совсем хорошо. Особое внимание нужно уделить возлагаемой на ребёнка ответственности за самостоятельные действия. Хорошо, если эта ответственность будет вселять в ребёнка дополнительную уверенность в себе. Поддерживать принятие детьми самостоятельных решений. 5. Помогайте понять обучающую роль ошибок. Не стоит слишком сильно оберегать от совершения ошибок. Важно помочь осмыслить тот позитивный опыт, который был получен. 6. Содействуйте формированию положительного образа «Я». Ребёнок должен, прежде всего, знать о своих достоинствах, а потом уже о недостатках. Подчёркивать личные заслуги детей. Говорить о своих недостатках и трудностях. 7. Помогайте ребёнку поверить в свою интуицию. 8. Давайте выражать свои чувства открыто. 9. Напоминайте ребёнку, что он вам нужен, необходим, играет важную роль в вашей жизни. 10. Позволяйте ребёнку расти в соответствии со своими физиологическими и личностными возможностями и способностями. Он не обязан абсолютно соответствовать образу, желаемому родителями. Часто ребёнок, горячо любя своих родителей, сильно переживает, что не может быть таким, каким они хотят его видеть. И от этого результаты его деятельности только ухудшаются. |
|  | | |

## 13. Как поднять самооценку ребёнка

|  |
| --- |
| В подростковом возрасте дети очень ранимы, и даже самые незначительные проблемы или происшествия способны стать причиной заниженной самооценки.    В подростковом возрасте происходит переход из мира детства в мир взрослых. В это время личность ребёнка будто перерождается заново, рушатся привитые в детстве стереотипы, переоцениваются ценности, подросток начинает ощущать себя частью социума, который, к тому же, не всегда бывает дружелюбным.  Если самооценка меленьких детей во многом зависит от того, как к нему относятся родные, то на оценку личности подростков больше влияет мнение о нём сверстников и друзей, а также то, как воспринимают его в обществе. Юноши и девушки относятся к себе очень придирчиво, они остро воспринимают любую критику и не верят в свои силы - обычно это и является основополагающим фактором формирования заниженной оценки личности.  Низкая самооценка всегда порождает множество комплексов, она является причиной неуверенности в себе, отсутствия самоуважения, постоянной напряжённости, излишней застенчивости. Всё это впоследствии может оказать крайне негативное влияние на взрослую жизнь. Именно поэтому так важно, чтобы подросток адекватно оценивал свою личность и верил в свои возможности и силы.  Самооценка любого человека, в том числе и подростка, поднимается за счёт собственных успехов и достижений, а также признания окружающих и близких. Помочь ребёнку перейти от негативного к себе отношения к позитивному вполне возможно. Не смотря на то, что в юности главными авторитетами являются не родители, а ровесники, именно родители способны повлиять на повышение самооценки у подростка.  **Что могут сделать родители для повышения самооценки ребёнка?**  Нельзя недооценивать влияние родителей на самооценку подростка. Восприятие ребёнком своей личности во многом зависит от понимания близкими людьми его достоинств. Когда родители к своему чаду добры и внимательны, выражают одобрение и оказывают ему поддержку, он верит в свою значимость и редко страдает от заниженной самооценки. Однако переходный возраст может внести свои коррективы и повлиять на уровень оценки ребёнком своей личности. В этом случае родители должны приложить максимум усилий и положительно повлиять на формирование самооценки у подростка.   Для этого:  **1. Избегайте излишней критики**. Конечно, порой без критики обойтись невозможно, однако она всегда должны быть конструктивной и направленной не на личность ребёнка, а на то, что возможно исправить, например, на его ошибки, поступки или поведение. Никогда не говорите, что вы недовольны самим подростком, лучше выразите своё негативное отношение к его поступку. Помните, что дети в этом возрасте излишне чувствительны к любой критике, поэтому старайтесь выражать недовольство очень мягко, можно это делать, даже сочетая с похвалой, несколько «подслащая горькую пилюлю».  **2. Признайте его личность**. Не нужно абсолютно всё решать за ребёнка. Дайте ему возможность высказывать своё мнение, совершать самостоятельные поступки, иметь собственные интересы. Относитесь к нему как к личности и всеми силами старайтесь его понять.  **3. Чаще хвалите**. Похвала оказывает большое влияние на самооценку подростка, поэтому не нужно забывать хвалить своего ребёнка даже за самые, на ваш взгляд, незначительные достижения. Этим вы покажете, что он вам не безразличен, и вы им гордитесь. Ну, а если он плохо с чем-то справляется, не ругайте подростка, а лучше окажите ему содействие и помощь. Возможно, его таланты раскроются в совершенно другой сфере.  **4. Не сравнивайте ребёнка с другими**. Ваш ребёнок уникален, вы должны это понимать и ценить. Не нужно его сравнивать с другими, особенно если это сравнение не в его пользу. Не забывайте, что все мы разные, и каждый человек успешен в определённом виде деятельности.  **5. Помогите ребёнку найти себя**. Зачастую низкая самооценка возникает у подростка из-за проблем в школьном коллективе: когда сверстники его не понимают, не принимают или отторгают,  и когда у ребёнка нет возможности себя реализовать. В этом случае стоит предложить ему посещать какой-либо клуб, секцию, кружок или любое другое место, где он может познакомиться с новыми людьми, с которыми сможет найти общий язык, и которые будут разделять его интересы. В окружении единомышленников подростку будет намного легче раскрыться и приобрести уверенность в себе. Но только кружок ребёнок должен выбрать самостоятельно, основываясь на своих интересах и предпочтениях.  **6. Научите ребёнка отказывать**. Обычно люди, имеющие низкую самооценку, совершенно не умеют отказывать. Они уверенны, что помогая всем окружающим, становятся для них более значимыми. Однако в действительности такие люди оказываются ведомыми, полностью зависят от других и не имеют своего мнения, их просто используют и при этом совершенно не уважают. В такой ситуации самооценка подростка может упасть ещё ниже. Поэтому так важно научить его говорить «нет».  **7. Уважайте ребёнка**. Никогда не унижайте ребёнка и воспринимайте его как равного. Если вы сами не будете его уважать, а тем более, всячески оскорблять, то вряд ли он вырастет уверенной в себе личностью.  Но самое главное - разговаривайте со своим ребёнком, не обделяйте его вниманием, интересуйтесь его делами. При этом выражайте своё понимание и поддержку. Подросток должен знать, что он может к вам обратиться с любыми тревогами и проблемами, и при этом не наткнётся на град укоров и осуждений. Только так вы сможете заслужить его доверие и сможете оказать ему реальную помощь. |

## 14. Как настроить ребёнка на учёбу

|  |
| --- |
| Приближается пора, когда дети вместо велосипедов и самокатов сядут за школьные парты. Далеко не все ребята мечтают об учёбе, поэтому родителям необходимо дать правильный настрой и направить мысли своего чада в нужное русло.  Для того чтобы подготовить ребёнка к школе, необходимо создать вокруг заветной даты «1 сентября» атмосферу праздника. Говорите дома о приближении этого замечательного события, которое является важным не только для него, но и для вас тоже. Выслушайте все тревоги и волнения ребёнка по поводу нового учебного года. Проведите доверительную беседу, развеяв все страхи и сомнения по поводу возможных неудач и плохих оценок. Пусть ребёнок почувствует, что вы с ним заодно и не требуете от него невозможного. Говорите о том, как важны знания, полученные в школе, для дальнейшей взрослой жизни.  Примерно за неделю повторите основной материал за прошлый год, вспомните важные правила, которые пригодятся и в предстоящем учебном году. Не забывайте хвалить ребёнка, когда он будет давать правильный ответ на заданный ему вопрос. Обязательно выбирайте одежду и все школьные принадлежности вместе. Дайте почувствовать ребёнку, что его мнение для вас важно и вы всегда прислушиваетесь к нему. При покупке старайтесь больше ориентироваться на вкус и желание своего чада. Необязательно выбирать всё практичное и недорогое, можно приобрести что-нибудь просто очень красивое, если оно понравилось вашему маленькому ученику. Ведь всё покупается исключительно для него.  Дома говорите ребёнку, что вы всегда готовы прийти на помощь, если в школе на уроке ему будет что-нибудь непонятно. Разумеется, в дальнейшем обязательно сдержите своё слово, чтобы это не выглядело так, будто вы даёте пустые обещания. Помогите своему будущему ученику прибраться на его рабочем месте, разложите аккуратно все новые принадлежности, расставьте книги. Можете устроить небольшой сюрприз накануне первого сентября, украсив комнату ребёнка или его личное место для учёбы. Развесьте поздравительные надписи, красивые фотографии ребёнка со школьными товарищами, поставьте на его стол вазочку с цветами.  При правильном подходе родителей для ребёнка новый учебный год будет по-настоящему поводом для радости, а первое сентября – праздником, на который он пойдёт не с унылым лицом и жалобами, а с хорошим настроением и улыбкой на лице. |

## 15. Детская лень

|  |
| --- |
| Нежелание ребёнка что-то делать оценивается родителями достаточно однозначно: «лень родилась раньше тебя». Но у детской лени гораздо больше «подводных камней», чем мы можем себе представить, а у нас, взрослых, - ошибочных мнений о ней.  Обычно детская лень связана с нежеланием делать уроки, помогать по хозяйству или заниматься в кружках, секциях и т. д. То есть, делать всё то, что ребёнок делать как бы обязан. И наша логика здесь проста: мы же выполняем наши обязательства. Но ребёнку пока ещё ценнее его собственные желания. А кроме них, существует ещё масса причин, в том числе не имеющих ничего общего с настоящей ленью.  Можно выделить несколько основных пунктов с заблуждениями и реальностью по детской «лени»:  - частой причиной детской «лени», особенно касательно школьных дел, являются, на самом деле, страхи перед неудачами, неуверенность в собственных силах; ребёнок также может попросту не знать, как что-то сделать: ему не объяснили, а он боится спросить; кроме того, действия ребёнка могли не скорректировать, чтобы результат его работы принёс ему удовольствие, а ведь без него и нам часто ничего делать не хочется, да и к трудолюбию без удовольствия приучить невозможно;  - большинство родителей следят за самочувствием ребёнка, но не всем удаётся это сделать вовремя; случается, что в лени обвиняют ребёнка, у которого недомогание от вялотекущего или только начинающегося заболевания;  - часто считают ленивыми тех детей, которым необходимо активное общение, активная деятельность; для них сложно выполнять какую-то скучную, монотонную работу; «погулять для ребёнка» - это активное занятие, а убрать в своём столе – пассивное, скучное дело; к тому же, дети сейчас достаточно загружены уроками, сидением в помещениях, и их потребность в физической активности вполне обоснованна; возможно, ребёнку не хватает интересного для него общения, а «гуляя», он его получает;  - бывает, что взрослые сами накручивают себя, подсознательно сравнивая свою  жизненную череду дел, обязанностей и детскую, подростковую практически «беззаботную жизнь»; и тогда взрослые срываются, пытаясь непременно найти дело ребёнку, чтобы «польза» была и от него.  Особо изводит родителей детская лень в подростковом возрасте, поэтому обсудим её отдельно. Иногда, кажется, что подростки всецело подчинены лени, валяясь на диване, засиживаясь за «игрушками» перед компьютером вместо полезных дел или «шатаясь» по улицам. Они часто повторяют фразу «Я ещё не успел отдохнуть». В это мало верится родителям, ведь подросток молод, более или менее здоров, не «пашет» на работе и за домашними делами.  Во-первых, существует физиологическая причина. В организме ребёнка происходят глобальные перемены. Они связаны с гормональными изменениями и действительно провоцируют постоянное ощущение усталости.  Второй причиной «ничегонеделания» является то, что дети не всегда знают, чем конкретно можно заняться. Пора детских игр уже давно позади, взрослые «занятия» по дому и работе вряд ли можно назвать занимательными. И ребёнок теряется.  Третьей причиной является нежелание подростка подчиняться, как прежде, и стремление отличаться от родителей, их жизненных течений.  В-четвертых, подростку незачем проявлять чрезмерную активность, спешить всё сделать. У него ведь всё впереди, и он уверен, что всюду успеет в этой жизни. Даже время для него течёт более медленно. Психологи также утверждают, что лень для ребёнка является возможностью для размышлений, особенно в подростковом возрасте. А ведь это очень важно для устанавливающейся, самоопределяющейся, обуреваемой сомнениями личности, знать «кто я» и «что есть моя жизнь».  Интересный факт о настоящей лени обнаружили учёные из калифорнийского университета Америки. Оказывается, жизненный стиль способен передаваться по наследству. Таким образом, лень тоже является «наследством», изначально переданным от родителей детям.  Родители часто сами провоцируют детскую лень:  - берегут детей до определенного возраста от любых дел;  - выражают пренебрежение к каким-то видам работ, профессиям, к людям этой профессии;  - демонстрируют собственный пример всепоглощающей лени или, наоборот, безрадостного труда без малейшего удовольствия; постоянно ругают свою работу и обязанности;  - не дают правильной, заманчивой цели для ребёнка, не создают правильной установки;  - встречается некорректное поведение учителей, родителей, не умеющих терпеливо объяснить, направить, но постоянно обвиняющих ребёнка в лени и бездарности;  - может иметь место негативное влияние других детей с ложными установками о труде и обязанностях;  - не уделяется должного внимания воспитанию волевых качеств ребёнка;  - не понимают, что эта лень у ребёнка – просто нежелание учиться, нелюбовь к школе, учителю, предмету, низкая успеваемость и т. п.  **Что делать с ленью?**  Для изгнания лени и её «призраков» психологи предлагают следующие рекомендации родителям:  - первое, что нужно сделать, так это понять, что детская лень – это, в большей степени, неорганизованность, неправильное [планирование](http://www.roditeli.ua/deti/upbringing_development/time_management1), а подростковая лень – это физическая необходимость или часто неправильное предубеждение у ребёнка, что учиться «не модно и по-детски», а «по взрослому – это делать то, что хочется»;  - не нужно придерживать ребёнка от каких-то посильных ему дел, жалея малыша «ещё наработается, маленький пока» (тем более, если он сам пытается что-то сделать);  - не стоит отбивать ребёнку охоту трудиться фразами-установками: «не будешь работать, ничего в жизни не добьёшься», - работа не должна представляться ребёнку только тяжкой пахотой ради «всего», без какого-либо удовольствия;  - подросткам нужно разрешать «полениться», но не стоит это делать чрезмерно часто, освобождая его от обычных подростковых обязанностей по дому и в школе;  - нужно составить для ребёнка чёткий список обязательных дел, отдыха и его личных занятий (контроль выполнения должен быть постоянным и объективным; хорошо бы посоветоваться с ребёнком по распределению этих дел – общее решение имеет большой шанс на успех; нужно подчеркнуть, что обязанности есть у всех); важно приучить делать всё систематически, понемногу, чтобы потом это не нависло целым комом неприятных, невыполненных дел, которые в таком объёме точно не принесут удовольствия;  - хорошо бы по каждому заданию выделить для ребёнка перспективный практический результат, который его заинтересует;  - не стоит диктовать по действиям ребёнку, что и как ему нужно всё делать, ведь это лишает его энтузиазма и приводит к пассивности ребёнка, к тому же это понижает уважение ребёнка к себе (если ребёнок чего-то не знает, предложите «подсказку»; если не получается что-то, дайте шанс попробовать ещё раз);  - если ребёнок ленится в школьных делах, хорошо бы узнать его отношение к предмету (и степень его понимания), к учителю, одноклассникам и к этой школе в целом; лень может быть следствием запущенной неуспеваемости – помогите повысить успеваемость;  - даже если ребёнок хронически болен - есть то, что остаётся для него посильным трудом, кроме самых редких случаев, по предписанию врача;  - можно объяснить, показать своим примером, что в работе можно самовыражаться и получать удовольствие от результата, а иногда и от самого процесса;  - не допускать жёсткой критики ребёнка по результатам любой работы; если нужно сказать, что не так, не оценивайте ребёнка, оцените действия, где и что было сделано не совсем верно; будьте терпеливы и спокойны в любом объяснении;  - не забывайте о наказаниях и поощрения, но наказания не должны быть жестокими, слишком строгими, а вознаграждения не должны быть слишком частыми, полученными за мелкие дела;  - хорошо бы дать ребёнку понять, что самостоятельность – это трудовые обязательства, ответственность, а не только право что-то не делать в эту секунду;  - не высказывайте никаких пренебрежительных суждений в адрес представителей любой профессии – ребёнок должен знать, что всякий добросовестный труд в почёте;  - с подростком можно обсудить и перспективы изменений трудовых, профессиональных требований, возрастание оценки работодателями ответственных, трудолюбивых, знающих работников в нашей стране и безоговорочную их ценность за границей;  - самим родителям нужно перестать торопиться и дать себе возможность отдохнуть, чтобы не толкать детей «в спину» на полезные дела беспричинно, вернее, по своим причинам.  Дети часто ленятся что-то выполнить по поручению и обязательствам. А мы, взрослые, часто ленимся поговорить с ними и заглянуть в их душу глубже,  более тщательно подойти к воспитанию.  Давайте начнем с себя, а там и с детской ленью разобраться быстрее получится!!! |

## 16. Детская истерика как справиться?

|  |
| --- |
| Уважаемые мамы и папы, каждому из Вас приходилось сталкиваться с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической или физиологической) они сопровождаются. В такой ситуации, когда на Вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из  себя. Как же  быть в такой ситуации? Я уверена, что прочитав данную статью, Вы найдёте самый приемлемый способ, как успокоить бьющегося в истерике малыша.  Детская истерика — это способ выразить свои чувства, желания и потребности. К истерикам прибегают как малыши, которые ещё не умеют разговаривать и могут выразить своё неудовольствие только плачем и криком, так и детки постарше, которые с громким криком падают на пол и начинают бить руками и ногами, таким образом протестуя против слишком высоких требований к себе или, наоборот, недостаточного внимания со стороны взрослых.   После окончания истерики нужно обязательно разобраться в ситуации и решить проблему. Как же успокоить бьющегося в истерике малыша?  Психологи предлагают  следующую модель поведения:  1. Спокойствие, только спокойствие.   Самое важное и самое трудновыполнимое условие для взрослых, когда ребёнок закатил истерику (особенно если делает он это с завидной регулярностью), — сохранить спокойствие, самообладание и самому не впасть в состояние истерии. И не нужно думать, что главное – это чтобы ребёнок не получил желаемую конфету, из-за которой устроил скандал.  Главная цель его слёз — привлечь внимание. А крик, шлепки и топанье ногами — это тоже внимание, только со знаком «минус».  2. Оцените безопасность происходящего.   Если ребёнок в истерике упал на пол, а сил (да и желания) мамы не хватит на то, чтобы его поднять — когда ребёнок выворачивается, извивается, брыкается, кусается и т. д. — стоит оставить попытки его поднять. Но при этом обязательно оценить безопасность «места представления», чтобы поблизости не было острых углов, предметов, которыми можно травмироваться и т. д.  3.  Не идите на поводу у ребёнка и не обещайте невыполнимого.   Когда ребёнок истерикой добивается чего-то своего, законы психологии категоричны — идти у него на поводу, конечно, не нужно, чтобы истерика не стала привычным инструментом исполнения его желаний. И не стоит обещать что-то ребёнку (например, «Вставай из лужи, пойдём лучше домой, я тебе дам шоколадку и будем смотреть мультфильмы»), чтобы он успокоился. Тем более, если обещание своё выполнять не собираетесь. Кстати, неврозами нередко страдают дети, которым что-то обещают, но откладывают и откладывают исполнение этого обещания.  4. Изолируйте ребёнка.  Психология родителей такова, что нередко их приводит в замешательство не сама истерика ребёнка, а то, как на неё реагируют окружающие. И всё, что здесь можно сделать, постараться изолировать ребёнка от «зрителей». Если истерика случилась в магазине, нужно быстро, без промедления взять ребёнка и вывести/вынести на улицу; если дома, в гостях или в детском саду — перевести в другую комнату. При этом нужно объяснить ребёнку, что его плач мешает окружающим, но когда ребёнок успокоится, ему можно будет вернуться к остальным.  5. Озвучьте своё чувство, не унижая ребёнка.  Понимая, что есть две крайности — начать кричать и наказывать или броситься утешать и исполнять все желания — оставаться равнодушным каменным истуканом (в качестве «золотой середины») не стоит. Ребёнку нужно знать, что испытывают взрослые, когда он закатывает истерику. Но сформулировать свои чувства нужно правильно. Во-первых, не обвинять ребёнка, не унижать и не оскорблять его. То есть, фразы «После такой истерики я тебя больше не люблю», «Мне так плохо от того, что ты такой плохой» — категорически запрещены. Сказать надо о чувстве к ребёнку — «ведь я так люблю своего сына/дочь». И о чувствах во время истерики — «но когда сын/дочь себя так ведёт, мне становится очень грустно». Такая формулировка донесёт до ребёнка важную информацию: он любим; но потому, что он так себя ведёт, он расстраивает родных.   Поговорить с ребёнком нужно тогда, когда все успокоятся - не нужно создавать массовый психоз. Постараться помочь ему сформулировать свои чувства и переживания. Научить давать выход чувствам и эмоциям без истерик (купить игрушки-стучалки, детские книжки соответствующего содержания). Стоит попытаться разобраться и в причине частых истерик. А для этого в первую очередь присмотреться к себе — нередко родители сами провоцируют ребёнка на постоянный плач своим поведением (теми же невыполнимыми обещаниями), методами воспитания детей (истеричны чаще всего те дети, которых полностью лишают самостоятельности). Но, ни в коем случае не нужно стремиться подавлять эмоции ребёнка и учить его этому. Выход любым эмоциям должен быть. И этого не нужно стыдиться. Иначе до невроза недалеко. Право на существование имеет и психоз, и даже гнев. Просто ребёнку нужно объяснить, что «выход эмоций» не должен мешать другим. И, значит, нужно искать «безопасный» выход.                                                            Иногда ребёнку просто необходимо поплакать, не лишайте его этого, просто наберитесь терпения. Возможно, малыш устал, обиделся или просто ему необходимо так выплеснуть свои эмоции.  Но если плач просто необходимо остановить, вам помогут советы, как справится с плачем или «отложить плач на потом».  Итак, 15 способов справиться с детской истерикой:  1. Напомните о важном деле, для которого нужно отложить плач. («Давай ты попозже поплачешь, а то скоро солнышко сядет, и если ты будешь долго плакать, мы не успеем погулять»). Важно, что вы не отнимаете право малыша на слёзы, просто просите немного подождать. И многие дети соглашаются на такую уступку.  2. Осознанный плач. Попросите ребёнка плакать тихим голосом (например, чтобы папу не будить) или плакать низким голосом (чтобы у мамы голова не заболела). Если он послушается, настоящего плача уже не получится. Скорее это будут вокальные упражнения, которые быстро прекратятся.  3. Пропущенный каприз. Незамеченное, неподписанное чужим вниманием плохое настроение может и само собой пройти. Но помните, что легко ошибиться и проявить равнодушие там, где необходима забота и участие. Помогите ребёнку «перепрыгнуть» через каприз. Например, малыш протестует против одевания, а вы его спросите: «А как ты думаешь, появились уже листочки на нашей березке? Пойдем, посмотрим».  4. Попробуйте поторопить ребёнка задорным «быстро-быстро», чтобы он не успел придумать возражение. Хотя это работает только с малышами. Дети постарше успеют сообразить, что к чему.  5. Заговорки. Работает в основном с малышами, но зато независимо от состояния ребёнка. Требует большой энергии. Суть метода – говорить, говорить, говорить. И тогда собравшийся заплакать кроха прислушается и забудет о плаче, а болтающий ногами и нежелающий одеваться карапуз замрёт на несколько секунд. Ну, и кашей так можно накормить, да и вообще, добиться нужного пассивного (не требующего от ребёнка собственных действий) поведения. Вот только долго такую разговорную нагрузку выдержать практически невозможно (а ведь желательно не чепуху молоть, а сообщать что-то умное, полезное, развивающее).   6. Успокаивание капризного ребёнка можно перевести в щекотание или что-то смешное – не  подходит при начавшейся истерике.  7. Попробуйте отвлечь малыша. Про фразу «Смотри, птичка полетела» знают все мамы и особенно бабушки. Можно еще по-другому: «Ой, что это у тебя? Ресничка на глазу, подожди сейчас вытащу, а то она мешает плакать».  8. Повзрослевшего и поумневшего ребёнка можно отвлекать не мифической пролетевшей птичкой, а вполне материальным сюрпризом. Так плачущему, находящемуся на грани истерики ребёнку скажите: «А кто там на кухне шебуршит? Мне кажется, это мышка или ёжик, пойду посмотрю». Важно на кухню прийти первой и оставить на столе картонную мышку или пробкового ёжика.  9. Иногда достаточно озвучить ребёнку, что он чувствует, чтобы повод для плача исчез.  10. Предложите ребёнку объект для выброса эмоций. Это может быть диванная подушка, молоток и дощечка или специальный мячик для выхода негативной энергии.  11. Придумайте смешной ритуал. Например, как только малыш соберётся заплакать – включайте фен, чтобы сушить его слёзы. Или пылесос, чтобы почистить ребёнка от капризов. Не используйте предложенные решения, если ребёнок боится звуков бытовых приборов.  12. Можно вот так реагировать на капризную и недовольную рожицу: «Ой, какой-то монстр пришёл страшный. Монстр, уходи! Где мой славный малыш, когда же он вернется?» Но стоит помнить, что всегда, когда вы рассчитываете на чувство юмора, нужно быть очень чутким к состоянию и настроению ребёнка.  13. Эту утешалочку рекомендовано использовать для детей старше 3-4 лет. Начинайте вторить несчастному, жалующемуся на жизнь ребёнку: «Бедный ты, несчастный, нет у тебя ни одной игрушки, сладкого тебе никто не даёт, и вообще тебя не кормят. Гулять ты не ходишь, всё время дома сидишь…»  14. Таблетки от плохого настроения (или витамины смеха, если слово «таблетки» вам не нравится) учат ребёнка постарше контролировать свои эмоции. В качестве таких таблеток используйте что-то вкусное, любимое ребёнком, но иначе недоступное – мармеладки, драже, изюм в шоколаде. Ребёнок капризничает – предложите ему такое лекарство. Важно, чтобы малыш знал – если лекарство не подействует, больше его предлагать не будут.  15. Иногда достаточно крепко обнять ребёнка, поцеловать, сказать, как вы его любите. Любите даже такого – с заплаканной мордашкой, хлюпающего носом, скандалящего и ноющего. Ничто так быстро и надёжно не высушивает детских слез, как теплота взгляда и доброта сердца.  И помните – когда-нибудь и вам случится плакать. И от того, как вы поступаете сегодня, зависит, отмахнется, пройдёт мимо ваш подросший ребёнок, или проявит участие, поможет, пожалеет! |

## 17. Типы конфликтов между родителями и детьми и способы их преодоления

|  |
| --- |
| **1. Конфликт неустойчивого родительского восприятия**       По мнению психологов, часто причиной конфликтов между родителями и детьми является «неустойчивость родительского восприятия». Как это понимать? Естественно, что статус подростка в семье и обществе не устоялся. Он и не взрослый, но уже и не ребенок. Недостатки в этом возрасте многочисленны: несобранность, неусидчивость, нецелеустремленность, несдержанность и др. Внешний облик соответствует этим качествам. Вообще, подросток непривлекателен. Вместе с тем ведет себя иногда как взрослый, то есть критикует, требует уважения. Но иногда он - как ребенок: все забывает, разбрасывает вещи и т. д.       В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают несовершенства. Особенно, если в семье есть младший ребенок - послушный и старательный.       Необходимо, чтобы родители постарались осознать свои противоречивые чувства. Попытались гасить в себе недовольство и раздражение. Объективно оценили достоинства и недостатки подростка. Сбалансировали систему обязанностей и прав.    **2. Диктатура родителей**       Формы этого конфликта разнообразны, но общая формулировка звучит так: диктатура в семье - это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляются другими. При этом, конечно, подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию подростков, в их душу. Бесспорно, родители должны и могут предъявлять требования к ребенку, но необходимо принимать нравственно оправданные решения. По мнению психологов, требовательность старших должна сочетаться с доверием и уважением к детям; в противном случае требовательность оборачивается грубым давлением, принуждением. Родители, воздействующие на подростка приказом и насилием, неизбежно столкнутся с сопротивлением, которое чаще всего выражается грубостью, лицемерием, обманом, а иногда и откровенной ненавистью. И даже если сопротивление будет сломлено, победа окажется мнимой, так как ребенок теряет чувство собственного достоинства, он унижен и получает информацию, которую можно определить одним выражением: "Кто сильнее, тот и прав".       Несомненно, авторитетность родителей, которые игнорируют интересы и мнения подростка, лишая его права голоса, - это гарантия того, что вырастет циник, хам и деспот. Может, конечно, обойтись без тяжких последствий, но одно можно сказать с полной уверенностью: из сына или дочери получится то, чего, видимо, никак не ожидали родители. Так как положительный эффект такого воспитания отсутствует. Поэтому пусть подросток в своей комнате вешает джинсы туда, куда хочется ему. У любого человека, а особенно у человека взрослеющего, должна быть территория, куда «посторонним вход воспрещен». Если же взрослый с легкостью вторгается на чужую территорию, в чужую душу, подросток замыкается в себе, грубит, нервничает. Во всяком случае, известно, что в семьях, где уважают границы личного пространства каждого, конфликты и ссоры - явления редкие, нетипичные. Для разрешения таких конфликтов введите некоторые простые правила общения, правила общежития, которые должны соблюдаться:       • не входить друг к другу в комнату без стука или в отсутствие хозяина;       • не трогать личные вещи;       • не подслушивать телефонные разговоры.       Необходимо оставлять за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т. д. Искренне объясняйте, что вы чувствуете, когда расстроены, но не вспоминайте старых, давнишних грехов, а говорите о сегодняшнем положении. Однако при этом никогда не давите, не наказывайте физически, не унижайте.    **3. Мирное сосуществование — скрытый конфликт**       Отметим, что здесь царит позиция невмешательства. Выглядит обстановка вполне благопристойно. У каждого свои успехи, победы, проблемы. Никто не переступает запрет. Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет. Думают, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья для ребенка не существует. В критический момент (беда, болезнь, трудности - когда от него потребуется участие, добрые чувства) подросток ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться лично его. Сюда же можно отнести воспитание «без запретов». Установка родителей на детскую «свободу» без конца и без края, устранение тормозов, ограничений и обязанностей подчиняться нравственному долгу или элементарным правилам общения пагубны для формирования личности. Это является молчаливым разрешением делать все, что вздумается. Приведет оно к тому, что человек, воспитанный в таких правилах, забудет нажать на тормоз, когда на пути реализации его интересов и способностей кто-либо окажется. Поменяйте тактику общения. Установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка. Соответственно, помогите ему участвовать в жизни семьи. Создайте так называемый семейный совет, на котором решались бы многие проблемы всей семьи.    **4. Конфликт опеки**       По сути, опека - это забота, ограждение от трудностей, участие. Подростки могут быть в таких семьях безынициативны, покорны, подавлены. Они часто отстранены от решения вопросов, которые касаются их лично и всей семьи. Вялое безразличие подростка иногда превращается в «диктат младшего». Он командует родителями, заставляя, как это было в детстве, выполнять все свои желания. Часто такие дети появляются в семьях, где ребенка очень ждали и он был последней надеждой на счастье.       Но «деспотизм» подростка встречается гораздо реже. Чаще это послушный ребенок, который не доставляет родителям особых хлопот в детстве. В подростковом возрасте именно такие ребята наиболее часто «срываются» и «восстают» против взрослых. Форма протеста может быть разной - от холодной вежливости до активного отпора. Это уже зависит от индивидуальности. Родители, которые бессознательно стремятся сохранить эмоциональную близость с ребенком, оказывают своим детям «медвежью услугу». Взрослые, постоянно озабоченные тем, чтобы их ребенок не столкнулся с семейными трудностями, чтобы он не устал от повседневных забот, растят «маменькиных сыночков и дочек». Эти дети несчастливы в среде сверстников, они не готовы к трудностям жизни, так как им никто, кроме близких, «стелить соломку» не станет. Заметим, что человека чаще губит чрезмерная опека, чем проблемы и невзгоды. Ведь все равно настанет момент, когда родителей начинает раздражать безынициативность и зависимость ребенка.       Конфликт разрешится тогда, когда родители постараются изменить свое поведение. Не отказывайтесь от контроля, без которого невозможно воспитание человека, но сведите опеку к минимуму. Не требуйте от ребенка только правильных поступков, примите его таким, какой он есть. Помогайте, но не старайтесь решать за него все проблемы. Стимулируйте общение со сверстниками. Дозируйте опеку, дозируйте свободу, дозируйте похвалу и порицание - это один из выходов в данной ситуации.    **5. Конфликт родительской авторитетности. "Шоковая терапия"**       Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Обливают холодной водой, учат языкам, музыке. Замечают любой промах, обращают на него внимание, наказывают неуважением. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их. Постоянно требуют от ребенка совершенства, говоря при этом: «А вот я в твоем возрасте...». Это приводит к двум типам конфликтов. Ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывают обида и ярость, но подросток понимает, что бессилен. Появляется мысль о безысходности, бессмысленности собственной жизни. Все, как на войне. Силы сторон (родителей и детей) практически становятся равными: на грубость - грубостью, на злорадство - злорадством. Если у родителей случаются несчастья, дети не будут сочувствовать, они отплатят той же монетой. Измените отношение к своему ребенку. Станьте терпимее к недостаткам подростков. Постарайтесь восстановить доверие и уважение ребенка к самому себе. Найдите и развивайте в сыне или дочери те достоинства, которые свойственны их натуре. Не унижайте, а поддерживайте. Не вступайте в бесконечные споры, не допускайте молчаливой, «холодной» войны.       И главное - уверьте ребенка в том, что вы всегда будете его любить, что гордитесь всем хорошим, что он делает. Поймите, что ему трудно!    **К чему необходимо стремиться в детско-родительских отношениях?**         Оптимальный тип семьи – партнерство.       Именно такой способ организации связей старшего и младшего поколений представляется оптимальным, а не опека, диктатура или сосуществование.       Как же этого добиться? Если мы хотим, чтобы сын или дочь стали ближе, роднее, то первое правило - не ограждайте их от горестей и радостей взрослого человека, а делайте соучастниками ваших переживаний. Причем делайте это прямо и смело, давая доступные разъяснения. Не запугивайте, не сгущайте краски, поделитесь своими надеждами.       Все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех. Совместные переживания, надежды, мечты - все это сплачивает семью, укрепляет ее. Пусть подросток равноправно участвует во всех советах, решениях семьи. И его поведение будет обсуждаться так же. Ограничения и поощрения необходимо обсудить вместе, где вы и ребенок выскажете свое мнение. Поверьте, решение будет принято значительно легче. |

## 18. Детские и подростковые суициды: памятка родителям

«…С этими словами девочки ступили на край карниза… и… Сильные мужские руки резко отшвырнули их назад, на крышу. От падения и боли девчонки точно очнулись. Они вдруг отчётливо услышали, как Алинин брат, стоявший перед ними с перепуганным лицом, орал на них чуть ли не матом. То ли от собственной боли, то ли от крика парня, но до девчат внезапно дошло, что они действительно чуть не расстались с ЖИЗНЬЮ в самом расцвете молодости, с ЖИЗНЬЮ, которой они так наслаждались в последнее время и «где стали наконец-то счастливы». Мороз шёл по коже от одного только осознания своего поступка, который они и сами не могли толком объяснить. Что на них в этот момент нашло?» (отрывок из [книги Анастасии Новых «Эзоосмос»](http://spasizhizn.com/library/books/24-ezoosmos-part2)).

Дети – цветы жизни! Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка счастливым, здоровым, мечтает, чтобы он стал в жизни настоящим Человеком, впереди его ожидала хорошая судьба. От родителей в первую очередь зависит то, какими ценностями живёт юный участник нашего общества, каким он вырастет человеком, и что передаст своим будущим поколениям. Участие взрослых очень важно в жизни каждого ребёнка, особенно в период, когда в его жизни появляются психологические проблемы. **Что стоит знать родителям в первую очередь о проблеме детских и подростковых самоубийств? И как надёжно обезопасить сознание своих детей от воздействия чужеродной губительной воли?**

В обществе широко распространено мнение, что попытки суицида совершают только психически неуравновешенные люди, страдающие различными заболеваниями, такими как шизофрения, паранойя и другими заболеваниями нервной системы. На самом же деле это совершенно не так. Есть медицинская статистика, из которой следует – **подавляющее большинство самоубийств совершаются психически абсолютно здоровыми людьми**. Кроме этого, бытует ошибочное мнение, что только дети и подростки из неблагополучных семей способны совершить попытку самоубийства. Однако статистика показывает, что подавляющее большинство детей, идущих на этот шаг, из внешне благополучных и полных семей.

Что толкает детей на самоубийство и какова роль родителей и педагогов в предотвращении этого?

Психологи выделяют множество причин, которые, по их мнению, способны подтолкнуть подростка на самоубийство. Среди них ссора со сверстниками, расставание с любимым человеком, смерть родственника, постоянные стрессовые ситуации и как следствие депрессия, игровая зависимость, проблемы с наркотиками, подростковая беременность, насилие в семье, желание обратить на себя внимание. Однако стоит подчеркнуть, что в большинстве случаев всё перечисленное не является первопричиной суицидального поведения молодых людей, а лишь дополнительным фактором.

Истинная же причина скрыта глубже обыденного понимания человеческой психики, природы человека и его мыслей. **Очень часто дети и подростки попадают в поле зрения определённых людей не с самыми лучшими намерениями, которые являются либо проводниками чужой воли, либо непосредственно генерирующими эту волю, и обладающими знаниями, которые в современном мире назвали бы «чёрной магией».**Бессознательными проводниками таких «нелюдей» могут быть кто угодно: самыми близкими друзьями и подругами, учителями или случайными знакомыми, руководителями творческих кружков, религиозных или общественных организаций и течений. Основная мотивация, как правило, агрессивного толка, основанная на материальных установках или искаженных представлениях о духовных вещах. **Генераторы же этой воли в попытках довести подростка или ребёнка до самоубийства, внедряя в его сознание чуждые ему навязчивые мысли, способны подавлять волю человека и кратковременно управлять его действиями усилием своей мысли. Но это происходит лишь тогда, когда человек открывает им входную дверь своей агрессией, негативными мыслями или желаниями, даёт волю плохим мыслям, таким образом, пропуская чужеродные мысли в своё сознание.**

Зачастую трагедии можно избежать, если родители будут знать о возможном источнике навязчивых мыслей у ребёнка, расширив свои собственные познания в этом вопросе и объяснив это ребенку. На этом пути, в первую очередь, стоит отбросить навязанные стереотипы и подойти к изучению этого вопроса с заинтересованностью настоящего исследователя. Ведь, в конечном счёте, приобретённые знания способны сохранить жизнь Вашему ребёнку. **От Вас как от родителя зависит очень многое!**

Стоит обратить особое внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что есть вероятность детского или подросткового суицида:

•  Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, прессе.   
•  Появление у ребенка литературы (книг, брошюр, дисков) о самоубийствах, просмотр соответствующей информации в интернете.   
•  Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но может говорить о моральном дискомфорте ребенка.   
•  Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном своей родительской любовью и вниманием.   
•  Иногда музыка или рисунки могут послужить сигналом родителям о том, что что-то не так в сознании ребёнка, что в нём доминируют депрессивные мысли («открытая дверь»), вопреки его жизнерадостности.   
•  Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои «важные» дела как можно быстрее.

•  Раздаривание своих любимых и наиболее ценных вещей друзьям, с которыми он раньше не расставался (за исключением случаев, когда ваш ребенок с добрыми намерениями делает это постоянно).

Если Вы заметили в поведении Вашего ребёнка что-либо настораживающее или тревожное, постарайтесь в первую очередь совладать с собой, разобраться в своих собственных мыслях и поступках, а затем в спокойном состоянии переговорить с ребенком. Создайте гармонию и здоровый диалог в семье. Ваше внутреннее спокойствие и переключение на позитивные мысли способны защитить ребёнка и переключить его доминанту в сознании. Ведь незримая обычным глазом связь между Вами и детьми существует всегда, ребенок берет пример с родителей, а родительская любовь способна на многое! Справляясь с этой первостепенной задачей, старайтесь практически всё время проводить рядом с ребёнком, (посетите с ним вместе различные культурные мероприятия, зоопарк, цирк, детские спектакли, концерты, съездите на природу и т.д., чтобы ребенок сменил обстановку и смог отвлечься от своих мыслей) до тех пор, пока не будете твердо уверенны в том, что его суицидальное настроение исчезло без следа. Главное – не оставлять его наедине и даже ночью, по возможности, дежурить у его постели. Постарайтесь отвлечь его внимание от навязчивых мыслей, заняв обычной домашней или приусадебной работой, пусть он чувствует Вашу заботу, тепло и любовь. Как писал В.А.Сухомлинский: **«Подлинное воспитание немыслимо без жизни в мире труда. Труд лежит в основе и нравственного, и эстетического, и эмоционального воспитания»**.

В том же случае, если ребенок позволяет себе более серьезные угрозы, например, такие как: «я перережу себе вены» или «я выпрыгну в окно», то не стоит отвечать на эти слова провокационно. Не стоит смеяться над ним и говорить, что никто не станет ему мешать. Очень часто дети, которые говорят про суицид с единственной целью – позлить, или шантажировать родителей, получив в ответ столь ироническую реакцию, из чувства упрямства и желания доказать родителям что-либо, решаются на суицид. Кроме того, стоит незаметно для ребёнка поговорить с педагогами в школе о том, с каким кругом людей он общается, какие кружки или семинары стал посещать в последнее время, появился ли кто-то новый в его окружении. Постарайтесь узнать, всегда ли ребёнок после занятий в школе идёт домой или на привычную для него секцию или кружок. Возможно, он посещает ещё что-либо без Вашего ведома или встречается с подозрительными личностями. Если какое-либо новое увлечение или знакомство Вашего ребёнка вызывает у Вас подозрение и беспокойство, постарайтесь максимально оградить его от этого общения. Быть может, Ваша родительская интуиция подсказывает верный источник его навязчивых суицидальных мыслей.

Твёрдая уверенность в успешном избавлении от чужеродных мыслей и неадекватных поступков Вашего ребёнка, вера в помощь свыше, подкреплённая ценными знаниями о природе человеческих мыслей и истинных причинах, побуждающих человека на самоубийство, способны сохранить жизнь! Как говорится, любая ситуация в жизни чему-то нас учит, а преодолевая её, мы становимся только сильней. Возникновение подобной проблемы в жизни – это первый звоночек, подсказка, что в первую очередь именно нам стоит хорошенько поработать над изменением способа своего мышления, пересмотреть жизненные приоритеты, научиться мыслить позитивно. Ведь дети копируют нашу модель поведения. Стоит своим добрым примером показать, что такое истинные общечеловеческие ценности, научить ребёнка действовать и мыслить согласно им, научить бескорыстно помогать людям. **Перед силой истинной Любви рушатся любые стены, и ни доли тени не проникнет туда, где царит гармония, доброта, и где чтутся высокие нравственные принципы!**

## 19. Памятка родителя о спайсах

**Спайс** (от англ. «spice» — специя, пряность) — разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества и обыкновенные травы.  **Вред спайсов** по оценкам наркологов, в разы превышает вред от курения марихуаны.

Сегодня все без исключения наркологи утверждают, что **регулярное курение спайсов наносит вред не только организму человека, но и его психике**. В первую же очередь страдают кровеносная, нервная и половая системы, а также печень. Для молодых людей курение спайса – это один из самых кратчайших путей к бесплодию, ведь вещества, содержащиеся в нем, сбивают менструальный цикл у женщин, а также замедляют активность сперматозоидов у мужчин.

Что касается психики, то с этой стороны возникают такие нарушения, как снижение интеллекта, изменение привычного поведения. При регулярном курении спайсов начинает формироваться психическая зависимость, выявить которую достаточно просто. Так, зависимый от курительных смесей человек, в перерывах между приемами наркотика склонен к [депрессии](http://juvenes.ru/kak-poborot-depressiyu/), нервозности, частым сменам настроения.

***Вред курительных смесей***

Курение спайса не оставляет в теле человека практически ни одного органа, который бы оказался незатронутым действием химических и опасных растительных веществ.

* Первый удар берет на себя печень – главный «фильтр» организма. Клетки печени подвергаются мощному воздействию отравляющих компонентов спайса, которых поступает особенно много при передозировке – а это не такая большая редкость. Часть вредных веществ нейтрализуется печеночными клетками и некоторые из них погибают, другая часть – разносится с током крови по организму.
* Наиболее выраженный вред спайса на организм – поражение головного мозга. Курение состава приводит к резкому спазму (сужению) мозговых сосудов – это происходит рефлекторно с целью снизить поступление отравляющих веществ в ткань мозга. Сужение сосудов влечет за собой кислородное голодание, снижение жизнеспособности клеток мозга и их гибель.
* Почки: выводя остатки ядовитых веществ с мочой, повреждается паренхима почек, формируется их склероз (замещение соединительной тканью).
* Половые органы: типичным осложнением употребления курительных смесей является угасание либидо и снижение потенции.
* Изменение психического состояния: осложнения в виде психозов с двигательным возбуждением, галлюцинациями и опасными действиями нередко приводят к трагическим последствиям.

**Некоторые люди, употреблявшие спайсы, на вопрос «чем вреден спайс?» отвечают, что в измененном состоянии у них нередко возникают мысли о самоубийстве. Такие мысли приходят  не из-за нежелания жить, а под воздействием страшных галлюцинаций, которые заставляют идти на подобные меры.**

**Ответственность за хранение и сбыт курительных смесей «СПАЙС»**

Согласно перечню наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих государственному контролю в Республике Беларусь, утвержденному Постановлением Минздрава Республики Беларусь от 28.05.2003 № 26, **«курительные смеси»** отнесены **к особо опасным психотропным веществам**.

**За незаконный оборот** особо опасных психотропных веществ предусмотрена **уголовная ответственность** в соответствии с ч.ч. 1,2 (хранение) и 3 (сбыт) **ст. 328** УК Республики Беларусь.

**ч. 1 ст. 328**

Незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов — наказывается **ограничением свободы на срок до пяти лет** или лишением свободы на срок **от двух до пяти** лет.

**ч. 2 ст. 328**

Незаконные с целью сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка либо незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов — наказывается лишением свободы на срок **от пяти до восьми лет с конфискацией**имущества или без конфискации.

**ч. 3. ст. 328**

Действия, предусмотренные ч. 2 настоящей статьи, совершенные группой лиц, либо должностным лицом с использованием своих служебных полномочий, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327-329 или 331 настоящего кодекса, либо в отношении наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов в крупном размере, либо в отношении особо опасных наркотических средств или психотропных веществ, либо сбыт наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов на территории учреждения образования, организации здравоохранения, воинской части, исправительного учреждения, арестного дома, в местах содержания под стражей или в месте проведения спортивных, культурно-массовых либо иных массовых мероприятий — наказываются лишением свободы на срок **от восьми до тринадцати лет с конфискацией** имущества или без конфискации.

**Ваш ребёнок курит спайс !!!!!**

Обратите внимание!

Основные признаки:

-Покраснение лица, глаз.

-Расширенные зрачки,

-Сухость во рту,

-Повышение артериального давления,

-Учащение пульса.

-Повышенный аппетит, жажда, тяга к сладкому.

-Приступы смеха, веселости, которые могут сменяться тревогой, испугом,

-Выраженная потребность двигаться, ощущение «невесомости»,

-Неудержимая болтливость,

-Изменение восприятия пространства, времени, звука, цвета

-Наличие окурков, свернутых вручную, тяжелый травяной «запах» от одежды,

-Частые резкие, непредсказуемые смены настроения.

**Вред и последствия курения спайса**

Осторожно СПАЙС! Вот то, что должны писать на всех Интернет-ресурсах, которые тем или иным образом пропагандируют данный вид наркотика. Но давайте разберёмся, что такое спайс? Это травяная смесь, в состав которой входят синтетические вещества, т.е. простым языком спайс – химия с высоким содержанием психоактивных веществ, а, как известно, химия вредна для человека в любом её проявлении.

Из чего состоит СПАЙС.

По сути, основной компонент, который вмещает в себя спайс – вещество JWH-018 (синтетическое вещество), которое в несколько раз мощнее и вреднее натурального ТГК. По факту, спайс не является натуральным аналогом ТГК (психоактивное вещество), так как он попусту – смесь химии, в состав которой входит энтеоген, в отличие от натурального ТГК, которое признано абсолютно безвредным и часто применяется в медицинских целях.

Наркотик - Спайс.

**Спайс в фирменном пакете. Последствия курения спайса**

В первую очередь отметим, что последствия курения спайса очень тяжелы. Спайс сильно нарушает психику человека и основные клетки нервной системы. Те, кто употребляют спайс, могут почувствовать панический страх, тревогу; им могут причудиться несуществующие объекты (галлюцинации) и др.

Вред курения спайса ощутим по всему организму, так например, человек зависимый от данного наркотика, разрушает свою печень и лёгкие; кровь сгущается, из-за чего страдает мозг. Основной удар от курения спайса принимает на себя мозг. Капилляры резко сужаются, дабы не дать яду проникнуть в центр управления мозга. Вследствие чего мозг недополучает определённую порцию кислорода, из-за чего идёт разрушение основных клеток мозга.

**Гормональная система мужчин и женщин.**

Мужчины, употребляющие спайс, страдают импотенцией. Женщины, употребляя данный наркотик, могут стать бесплодными, у них нарушается цикл менструации и происходит гормональный сбой. Поэтому последствия курения спайса страшны в любых проявлениях.

Употребление спайса приводит к тому, что человек «превращается в овощ». Все синтетические вещества и JWH-018 настолько сильны, что после первого употребления спайса, наступают мощнейшие галлюцинации. Бывали случаи, что люди, которые находились под воздействием спайса, бросались под машину или прыгали с балконов. Поэтому вред курения спайса неописуемо велик.

Сегодня, СПАЙС – запрещённый наркотик, который разрушил не одну жизнь. Не стоит употреблять химию, это приведёт лишь к одному – смерти!

**Ваш ребёнок курит спайс !!!!!**

Обратите внимание!

Основные признаки:

-Покраснение лица, глаз.

-Расширенные зрачки,

-Сухость во рту,

-Повышение артериального давления,

-Учащение пульса.

-Повышенный аппетит, жажда, тяга к сладкому.

-Приступы смеха, веселости, которые могут сменяться тревогой, испугом,

-Выраженная потребность двигаться, ощущение «невесомости»,

-Неудержимая болтливость,

-Изменение восприятия пространства, времени, звука, цвета

-Наличие окурков, свернутых вручную, тяжелый травяной «запах» от одежды,

-Частые резкие, непредсказуемые смены настроения.

## 20. Подростковый алкоголизм

Каждый третий подросток в возрасте 12 лет употреблял алкоголь, а в возрасте 13 лет (6 класс) - двое из каждых трех не только  пробовали спиртные напитки, но и  покупали    вино  и  пиво  в  магазине. К 8-му классу 54% учащихся принимают алкоголь раз в месяц, 7% – 2 раза в течение месяца, при этом 11% входят в группу риска по развитию алкоголизма. К 11 классу 45% принимают алкоголь один раз в месяц, 20,8% – раз в две недели, 29% не менее одного раза в неделю. 39% подростков        8-11-х        классов        - еженедельно.  Всего  лишь  4%  учащихся ни разу не пробовали алкоголя.

Особому риску развития заболевания подвержены дети, зачатые родителями в состоянии алкогольного опьянения или дети, матери которых в период беременности   продолжали   употреблять алкоголь. Согласно исследованиям, 75% детей, зачатых в состоянии алкогольного опьянения, имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии, которые проявились в первые 7 лет жизни. 40-60% из них страдают олигофренией, умственной отсталостью, задержкой психического развития.

В формировании алкогольных привычек большую роль играют алкогольные традиции в семье**.**Ребенок закрепляет поведенческие навыки через подражание родителям.

Дети, живущие в семьях алкоголиков, часто подвергаются жестокому обращению со стороны родителей, что приводит к формированию страхов, чувства вины, ненужности, бессилия. У таких детей в разной степени выражены нарушение внимания, памяти, плохо формируются мыслительные операции. Характерная их особенность – неумение выражать свои чувства («эмоциональная тупость»).    Очень    часто    такие    дети   
становятся инициаторами первых проб алкоголя в компании подростков. Любопытство, незанятость свободного времени, уход от проблем, самоутверждение – все эти факторы способствуют формированию алкогольного поведения в подростковом возрасте.

Когда-то пиво было безалкогольным напитком, ведь содержание этилового спирта в нем не превышало 1,2%. Но в последние годы оно покрепчало до 12 градусов, догнав, таким образом, сухое вино.   По содержанию этилового спирта 1 бутылка пива эквивалентна 50 г водки, следовательно, заболеть алкоголизмом от постоянного употребления пива вполне реально:

* если начать пить ранее 18 лет;
* если        пить        систематически        (для подростков - это 3-4 раза в месяц);
* если пить больше литра за один раз(даже взрослому).

**Особенности подросткового алкоголизма**

* быстрое привыкание, обусловленное физиологическими особенностями подросткового организма;
* высокая вероятность быстрого течения болезни.

**Последствия подросткового алкоголизма**

* преждевременное начало половой жизни, опасность заражения инфекциями, передающимися половым путем;
* бесплодие;
* работы поджелудочной железы;
* повреждение печени, развитие гепатита;
* организма;
* изменение состава крови;
* разнообразные психические расстройства и т.п.
* **Сигнал опасности для вас!**

1. Ребенок поздно приходит домой с запахом алкоголя изо рта.
2. Ребенок обманывает, ворует деньги.
3. В поведении и характере появляется грубость,                                агрессия,

раздражительность.

1. Ребенок   дистанцируется (отдаляется) от семейных проблем, становится замкнутым, скрытным.
2. У него резко снижается успеваемость.

**Что делать?**

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Спокойно беседуйте  с ребёнком, убеждайте и переубеждайте его. Помните: алкоголизм - это болезнь, которая требует лечения.

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этого семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь вам.

## 21. Советы родителям гиперактивного ребёнка

Вообще, основная задача родителей – постоянная ежедневная поддержка своего чада. С ней ребенок справится с трудностями и станет практически здоровым. А вот без нее его шансы выйти без потерь из этой ситуации весьма невелики.

Проблема №1. Неспособность гиперактивного ребенка регулировать свою моторную активность.

Мы то  с вами помним, что нервная система у гиперактивного ребенка работает с перегрузом.

И если с интеллектом у него все в порядке, то с регулированием своей моторной активности – серьезные проблемы. И он не может усидеть на месте, перестать бегать или прыгать по просьбе взрослого не потому что плохой, а потому что не получается. Поэтому родителям на определенный период времени придется взять эту «неработающую» регуляторную функцию на себя.

**Что делать родителям:**

**1. Организовать жесткий режим дня.**

Для гиперактивного ребенка максимальная упорядоченность дня жизненно необходима.

Например, в 21:00 зажигается ночник – стакан кефира с печенькой на столе – душ – сказка – спать. Каждый день. Неизменно. Нет НИКАКИХ «уважительных» причин изменить этот порядок.

Тогда мозг вырабатывается своего рода условный рефлекс, как у той самой собаки Павлова. И тогда к концу всей этой неизменной процедуры ребенок будет уже почти спать… еще одно небольшое усилие  — и возбуждение погашено, ребенок уснул. Без этого процедура укладывания может растянуться на часы и вымотать и родителей, и неспособное уснуть непоседливое чадо.

**2. Создать максимально предсказуемый, устойчивый, правильный и постоянный микромир для ребенка.**

Для всех детей очень важна устойчивость их домашнего мира. И в пространственных характеристиках (стульчик стоит здесь, на кроватке желтое покрывало), и во временных (перед сном мама всегда читает сказку). Любое изменение заведенного порядка может восприниматься как катастрофа и даже вызвать истерику. Почему? А вы представьте, что вы проснулись, и обнаружили на небе два солнца… попробуйте вчувствоваться…панически страшно, да? Мир же изменился! Вот и малыш также реагирует на «ломку» его маленького мира: изменения – это опасность.

Если же «все как всегда» — тогда ребенок спокоен у него достаточно энергии для изучения и исследования этого мира.

А для гиперактивного ребенка его микромир должен быть «суперпредсказуемым». Частая реакция гиперактивного ребенка на «нештатную ситуацию» (то есть опасность) – бестолковая суета: он бегает, кричит, стучит ногами…

Это поведение — аналог «двигательной бури» в животном мире – когда напуганный зверь начинает бешено и нецеленаправленно метаться из стороны в сторону. И иногда таким образом ему удается напугать противника или найти выход из западни.

Возможно, вы видели подобное поведение у напуганных или возмущенных младенцев: он вопит, извивается, машет ручками и ножками, таращит глаза. С взрослением эта реакция уходит и заменяется другими, более зрелыми. А вот у гиперактивного ребенка из-за слабости тормозных механизмов она может проявляться и в значительно более позднем возрасте.

Поэтому постоянная беготня для гиперактивного ребенка – это именно такая разрядка, способ справиться со страхом, обидой, волнением… Но в этом случае энергии, сил и возможностей на адекватное его возрасту познание окружающего мира у него не остается.

Поэтому все, что нужно делать родителям гиперактивного ребенка – создать и поддерживать правильное постоянство домашнего мира для любимого чада.

**3. Создать ритуалы.**

Этот пункт вытекает из двух предыдущих. Повторяющиеся изо дня в день ритуалы позволят максимально упорядочить микромир ребенка и заложить жесткий режим дня. И вот тут надо фантазировать и использовать интересы ребенка. Я знаю, что многие мамы (с подсказкой или интуитивно) организуют эти ритуальные действия для своего гиперактивного чада. Буду очень рада, если вы поделитесь примерами — это здорово может помочь другим родителям!

**Проблема №2. Низкая способность к концентрации внимания.**

Никаких познавательных проблем обычно не возникает в семьях, где до поступления в школу с ребенком ничем образовательным особо не занимаются. Просто играют с ним в игры, которые он сам любит: бегать, прыгать, возиться…А если он достаточно гуляет на улице, и у него есть где полазить и покувыркаться дома – то и проблема повышенной подвижности может быть не такой уж острой. Есть даже способ повышенную травматичность снизить, но об этом попозже…

С проблемой низкой концентрации внимания семья в полной мере столкнется в том случае, если родители решат заниматься с ребенком дома чем-либо образовательным или развивающим. Ну, и в садике, конечно. Давайте, с садика и начнем.

**—Если ребенок отказывается участвовать в занятиях**.

На занятиях в садике он бегает и крутится, отвлекая других детей. А иногда вообще отказывается от участия в занятиях, потому как чувствует, что неспособен соответствовать предъявляемым требованиям.

Например, отказывается от музыкальных занятий… хотя дома может с удовольствием танцевать под музыку. И объяснение этого феномена очень простое — дома ребенок сам решают когда, сколько и как танцевать. А на занятиях он должен совершать определенные движения… следить за другими детьми и делать тоже, что и они…слышать музыку… выполнять указания педагога… Слишком много всего…

**Что делать родителям гиперактивного ребенка**.

Договориться с воспитателем, чтобы он разрешил ребенку присутствовать на занятиях в удобном ему месте (в уголке, в дверях). Ему хочется во всем этом участвовать, просто пока он не очень уверен в себе. И когда он почувствует, что в к нему не применяется насилие – он решится попробовать присоединиться в те моменты и на тех действиях, в которых он максимально уверен.

Конечно, все тут зависит от педагога. Дети-то легко принимают и понимают любую долю индивидуального разнообразия,  у них пока нет «взрослого» стремления к «справедливости» (читай – унифицированности и деланию «как все»). Задачей педагога будет сначала объяснить, что Петя во время занятий сидит на скамеечке, потому что у него такая личностная особенность. И объяснить и поддержать его участие в тот момент, когда малыш решится к участию в занятии: «Раньше Петя не был готов танцевать, а теперь это стало возможным. У него наверняка получится!»

**—Если ребенок участвует в занятиях, но всем мешает:**

бегает, крутится, отвлекает других детей.

В обычном садике все достаточно просто решается. Грамотный педагог понимает, что наше гиперактивное чадо неспособно вместе со всеми лепить слоника. И будет постоянно нагружать его различными поручениями по ходу: принести – отнести – полить цветы – помочь нянечке в каком-нибудь хозяйственном деле — или просто погулять или поиграть в уголке. И ничего трагичного не произойдет, если по итогу егоза так и не слепит пластилинового животного. Все-таки эта ситуация из серии «и волки сыты, и овцы целы». Если воспитатель не нашел этого решения самостоятельно – подскажите ему этот вариант

Все осложняется в ситуации платных развивалок-обучалок.

Родители гиперактивного ребенка платят деньги, и ожидают занятий с ребенком, а не игр в уголке.

Да и другим родителям может очень сильно не понравиться, что гиперактивный ребенок всех будоражит и воспитатель постоянно вынужден отвлекаться на него. В итоге, могут попросить из группы.

А родители потом в сердцах скажут, не скрывая разочарования и обиды «Вот  тебе так нравилось туда ходить. Не можешь себя хорошо вести – сиди теперь дома!!!».

**Что делать родителям гиперактивного ребенка:**

1. Не отдавать до шести лет в группы, в которых занятия организованы по школьному принципу: дети сидят за партами, пишут в тетрадях и выполняют задания, требующие внимания и усидчивости. Ему больше подойдут группы с игровой обстановкой: дети могут свободно перемещаться, бегать, прыгать, отвечать по желанию.

2. Если проявления синдромы очень сильны (ребенок-«катастрофа») – лучше ограничиться просто садиком. Нервная система ребенка итак слишком нагружена.

3. Если ситуация в «развивалке» накаляется вокруг вашего ребенка – не стоит ждать, пока «выгонят». Лучше уйти самим. Очень важно, как вы объясните это ребенку. Абсолютно недопустимо говорить вышеприведенную фразу про то, что сам виноват. Скажите, что просто эта группа не очень ему подходила, вы будете искать то, что ему больше подходит. Или он пока просто мал и вы пойдете на следующий год.

4. Если все же ходит в развивалку и ему задают домашние задания – не слишком усердствуйте в их выполнении. Если же он расстроился, что других за их выполнение похвалили, а его нет – предложите ему: «Ты тоже можешь сделать это задание. Я тебе помогу. Скажи, когда ты будешь готов». Такой подход поможет избежать насилия с вашей стороны и даст ребенку шанс начать формировать свою собственную волю. Громадное достижение для него!

**—Если вы решили проводить занятия с гиперактивным ребенком:**

И пазлы и мозаику он скорее разбросает, чем будет складывать. Да и скорее всего в трехлетнем возрасте он откажется учить буквы, например. Его нервная система и без букв «кряхтит» от нагрузки… поэтому организм заботливо отвергает еще одну, совершенно бесполезную, на его взгляд.

Ну, или он их все же выучит, эти буквы, за три дня, а на четвертый – забудет все абсолютно. Как будто и не было этого знания.

**Что делать родителям гиперактивного ребенка:**

1. Не пытаемся усадить. В этом случае он будет всю свои силы тратить на то, чтобы усидеть и энергии на само занятие уже не останется. Пускай ползает, ходит или даже бегает во время занятий.

2. Занятия должны быть очень короткими. Может удержать внимание только две минуты? Отлично! Просто эти две минуты могут повторяться каждый час. Потом будет три, четыре… но все же не больше десяти, пожалуй. Потому как гиперактивный младший дошкольник после десяти минут занятий будет думать только о том, как бы удрать.

3. Тщательно готовимся к занятию – оно должно проходить на одном дыхании. Все материалы должны быть заранее подготовлены. Если только вы отвлечетесь на поиск необходимого или обдумывание следующего шага  — внимание ребенка вы потеряли.

4. Приучайте к регулярности занятий – тогда ребенок будет заранее на них настраиваться. Старайтесь их не пропускать. Лучше если занятия будут совсем короткими (5 минут), но зато каждый день по три раза. Старайтесь делать их в одно и тоже время.

5. Возможно, новомодные развивающие методики – не совсем то, что нужно вашему гиперактивному ребенку. Доман, Зайцев, Никитины… не самое лучшее решение…

6. Ориентируйтесь на состояние ребенка. Иногда у гиперактивных детей бывают «провальные» дни, когда они забывают все ранее выученное и приобретенное. В этом случае можно сказать, что «Сегодня у тебя не слишком это получается. Ничего страшного. Давай сейчас поиграем, а к этому вернемся следующий раз».

И попробуйте вычислить часы его наибольшей эффективности: с утра?… или вечером?… сразу после еды?… или, может после физической нагрузки? А когда лучше точно не садится за занятия, а лучше поиграть-побегать? Наблюдайте за ребенком — эти знания еще очень пригодятся вам после его поступления в школу.

**Проблема №3. Гиперподвижность**

Дети дошкольного возраста вообще много движутся. А уж гиперактивному ребенку движение нужно как воздух. Но как бы привести эту энергию в более мирное русло;)

**Что делать родителям гиперактивного ребенка:**

1. Не ограничивайте (без крайней нужды) подвижность ребенка. Нельзя наказывать лишением движения: сажать на диван, ставить в угол

2. Организуйте специальное место для спортивного комплекса, снарядов. Там, где можно кувыркаться, лазить, висеть. Это не только снизит «разрушительные» действия ребенка, но и **может помочь снизить его травматичность**. Все потому, что подобные занятия разовьют гибкость, ловкость и координацию движений.

3. Отдайте в кружок или секцию (если есть возможность + желание ребенка).

Особенно подойдут такие, в которых структура занятия включает большое количество движения: занятия гимнастикой, бегом, плаванием, театральная студия, кружок народного танца. С одной стороны, в них придется много двигаться, с другой – это не бестолковая беготня, а  занятия со смыслом и целью. Гиперактивные дети любят, когда уважаемый наставник их «организует». Поэтому основная забота – найти такого руководителем кружка, который сможет установить контакт с нашим чадом. Помните, что основное условие для того, чтобы ребенок ходил на занятия  — ему должен нравится педагог.

Очень хороший вариант — занятия верховой ездой, например. И необходимая нагрузка, и терапевтичное общение с лошадьми «в одном флаконе».

Очень хороши занятия в бассейне также сочетанием терапевтичности и физической разрядки.

**Внимание!** Нагрузки профессионального «серьезного» спорта для гиперактивного ребенка абсолютно противопоказаны!

Если ничего из вышеперечисленного вам не доступно, договоритесь с другими родителями и сами организуйте во дворе или площадке «Веселые старты» для группы детей. Понравится не только гиперактивному ребенку;)

4. Обеспечьте максимальную возможность двигательной активности: ежедневные долгие прогулки, разрешите лазить по мебели, строить домики за диваном и т.д. Зимой нагрузка на нервную систему особенно велика, а возможности «разрядки» ограничены. Поэтому может очень здорово помочь ходьба на лыжах. Или катание на коньках. Ну или катание с ледяных горок до полного изнеможения.

**А теперь ряд общих рекомендаций родителям гиперактивного ребенка. Что еще важно делать:**

**1. Закаливать ребенка.**

Например, ежедневное обливание ребенка ведром холодной воды… или другой приемлемый для вас вариант. Банально? Зато очень действенно! Знаете, почему закаливание эффективно и при легочных, и желудочно-кишечных и при нервных заболеваниях?

Холодная вода — это стресс. Организм не понял, что произошло, но готов защищаться: бежать, нападать, прятаться. В момент этой подготовки надпочечники выделяют гормон стресса — адреналин. А сражения-то никакого не происходит. Но адреналин-то уже обратно не загонишь… и он начинает работать там, где у организма слабое место.  В нашем случае — в нервной системе.

Еще один плюс закаливания для гиперактивного ребенка — при обливании холодной водой или контрастном душе тренируются кровеносные сосуды, а значит — они лучше противостоят нагрузкам и лучше снабжают органы (а нам особенно важно — мозг!!!) кровью.

Кроме этого, вылитое на плечи и загривок (не голову!) ведро холодной воды снимет избыточное психомоторное напряжение на коре головного мозга. Оно характерно для гиперактивных детей и именно оно мешает им заснуть, когда спать им на самом деле хочется.

**2. Не держать дома.**

Очень желательно, чтобы гиперактивный ребенок посещал какое-либо детское заведение. После трехлетнего возраста дом для него окончательно становится тесен. Ему нужно общение и разнообразные впечатления, он же подвижен, общителен и легко сходится с людьми, предприимчив и необидчив.

Кроме того, этот опыт для него будет подготовкой к серьезному стрессу  — школе.  Лучше, чтобы он постепенно обретал социальный опыт общения с другими детьми и взрослыми, приспосабливался к требованиям, да и просто подготавливал иммунную систему к всестороннему обкашливанию и обчихиванию…

Также гиперактивного ребенка нужно особо подготавливать к школе. Это  — особая и очень большая тема, на которой сейчас не буду останавливаться. Также как и на том, что важно делать родителям после поступления их гиперактивного чада в школу.

**3. Учить ребенка наблюдать за своим состоянием и сообщать об этом окружающим.**

Звучит странно? Тем более, что большинство взрослых не очень умеет это делать…

А вот если этому учить ребенка с самого юного возраста — у него это отлично получается. Сначала родителям нужно отследить эти «хорошие» и «плохие» периоды у своего ребенка. Тогда мама будет регулярно и подробно сообщать своему ребенку о своих наблюдениях за его состоянием: «Сегодня тебе это не дается. Попробуем завтра», «После садика ты кажешься очень возбужденным. Давай попробуем принять душ, а потом будем заниматься?», » В этот раз у тебя все просто и замечательно получилось. Пожалуйста, запомни это состояние».  И тогда скоро ребенок может сделать и свое наблюдение: «Я сейчас злой и голодный. Меня покормить надо и я подобрею».

**4. Учить ребенка расслабляться.**

Также обязательно нужно призвать на помощь «природных психотерапевтов» — воду и песок. Игры с ними обладают замечательным целительным эффектом — они расслабляют. И если на берегу реки или моря гиперактивный ребенок всласть ковыряется в песке, строит песочные башни, играет с водой, плавает-ныряет — может наступить значительное улучшение и поведения, и сна, и т.п.

Какие именно игры с песком обладают целительным расслабляющим действием — думаю, напишу отдельно. Очень уж хочется особо посмаковать эту тему, расписать в деталях:) [Не пропустите;)](http://ot1do3.ru/podpishites-na-rassylku)

А пока хочу заметить, что для того, чтобы использовать целительные свойства воды и песка, совсем не обязательно ехать на море или речку.

Тридцати-сорока минут ежедневного контакта с водой в ванной тоже будет достаточно. Поэтому даем любимому неугомонному чаду водяные пистолеты, брызгалки из флаконов из под шампуня… учим играть в «морской бой» или «водолазов»… Закончить можно холодным обливанием, про которое я уже писала выше.

Песок можно заменить тазом с голубой глиной. Если таз накрыть тряпкой — глина может легко хранится в течение всей зимы где-нибудь под ванной или другом месте. Возня с глиной снимет агрессию, расслабит, разовьет фантазию. А заниматься ребенок ей может в той же самой легко отмываемой ванной комнате или кухне.

Вот, наверное, и все общие рекомендации. Насколько полезна и интересна вам была эта информация? Какие вопросы остались или появились?

## 22. Советы родителям агрессивного ребёнка

**Внешние причины агрессивности**

**Семья, в которой растет ребенок.** К сожалению, многие родители склонны к двойным стандартам: на словах они отрицательно относятся к проявления агрессии у детей, желают воспитать ребенка добрым, но в тоже время поощряют стремление ребенка решить возникшие проблемы с помощью силы. Если в семье физические наказания являются нормальными, дети воспринимают это как норму поведения. Дети при выборе модели поведения ориентируются не на то, что говорят их родители, а на то, что они думают, чувствуют, как себя ведут.

**Общение со сверстниками.** В детском сообществе часто сила является значимой, особенно среди мальчиков. Если ребенок попадает в “бойцовский” класс или группу, он подстраивается под общее “настроение”, перенимает поведение лидера либо имеет больше проблемы в общении со сверстниками. В таком случае необходимо поменять детский коллектив, тогда и поведение ребенка изменится.

**Ребенок может копировать персонажей фильмов, придуманных героев**. Дети смотрят передачи, фильмы, предназначенные для взрослых – боевики, выпуски новостей, основные темы которых – шантаж, насилие, убийства, катастрофы, терроризм. Те же темы муссируются в газетах, в книгах, в компьютерных играх. Психика детей не защищена от губительного воздействия агрессии внешнего мира, ребенку необходимо подрасти, окрепнуть, к подростковому возрасту он уже сможет адекватно оценивать происходящее вокруг и защищаться от давления окружающей действительности.

**Внутренние причины агрессивности**

* Агрессивность – проявление внутреннего дискомфорта, неуверенности.
* Неумение адекватно выражать отрицательные эмоции, контролировать себя.
* Высокая тревожность, ощущение отверженности.
* Неадекватная самооценка (чаще заниженная).
* Стремление привлечь внимание взрослых.

**Примерные критерии агрессивности**

**Младшие школьники:**

* часто теряют контроль над собой;
* часто спорят и ссорятся с окружающими;
* отказываются выполнять просьбы взрослых;
* намеренно вызывают у других чувство раздражения;
* обвиняют других в своих ошибках;
* могут вымещать свой гнев на неодушевленных вещах;
* часто испытывают чувство злости, гнева, зависти;
* долго помнят обиду, стремясь отомстить;
* мнительны и раздражительны.

**Средний школьный возраст и подростки:**

* угрожают другим людям словами, жестами, взглядом;   
  выступают инициаторами драк;
* не испытывают сострадания, могут намеренно делать больно животным и людям, жестоки, не раскаиваются в содеянном;
* не считаются с мнением родителей, их запретами;
* прогуливают уроки, конфликтуют с учителями, сверстниками.

Если Вы считаете, что для **ребенка характерна хотя бы половина из описанных проявлений агрессивности**, причем проявляются они **не менее чем в течение полугода и регулярно**, то **ребенок действительно агрессивен**, ему (и семье) необходима помощь специалиста.

**Вы заметили, что ребенок агрессивен, часто играет в агрессивные игры.**

**Что делать?**

* **Исключите агрессию из окружающего мира ребенка**(наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.)
* **Помогите ребенку научиться контролировать свои негативные эмоции и “выплескивать” их адекватно**, без вреда для окружающих (и себя).
* Помните: взяв на себя агрессивную роль в игре, ребенок защищается от агрессии в реальной жизни, компенсирует неумение общаться, маскирует застенчивость, смущение.
* **Повышайте самооценку ребенка.**
* Старайтесь чаще **общаться “на равных”,** чтобы вовремя заметить тревожные “звоночки” и понять, чем они вызваны.
* **Не наказывайте ребенка за агрессивное поведение!**Агрессия с Вашей стороны провоцирует закрепление агрессивного поведения у ребенка. Попытайтесь отвлечь его, и только когда ребенок успокоится, нужно начинать разговор.
* **Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делами!**   
  (“Надо беречь природу”, - говорит мама, а позже обламывает ветки у дерева: “Чтобы не мешало на дороге”.  
  “Драться нехорошо”, - говорит папа, но после ссоры ребенка с товарищем учит: “Надо было дать сдачи”)
* **Помогите ребенку**, если у него возникают проблемы в общении со сверстниками (ролевые коррекционные игры, консультации психолога, развитие коммуникативных навыков).   
  **За агрессию бесполезно наказывать, запрещать ее тоже ни к чему – это загонит проблему в глубь. Необходимо искать причину ее возникновения.**

## 23. Советы родителям ребёнка с ранним детским аутизмом

Аутизмом называется тяжелое психическое расстройство, возникающее в младенческом возрасте, крайняя форма изоляции от общества. Аутизм проявляется в избегании контактов с людьми, действительностью, восприятие мира и отношение ко всему без эмоций. Дефицит социального взаимодействия присущ ребёнку, страдающему аутизмом, он проявляется в то время, когда ребёнок только начинает говорить и ходить.

  Воспитание малыша, страдающего ранним детским аутизмом, имеет свои специфические особенности, и занимает много времени и сил.

**Признаки аутизма у ребёнка.**

  1. Недостаточное развитие речи, отсутствие речи. Ребёнок не понимает речь других людей, сам не стремится разговаривать, общаться с другими людьми, даже матерью.  В речи ребёнка, в основном, присутствуют эхолалии, ребёнок иногда повторяет обрывки элементов речи, которые он услышал от других людей или по телевизору.   Ребёнок не понимает сложных речевых конструкций, и даже простые фразы сложны для его понимания. Ребёнок с аутизмом понимает лишь односложные слова-команды: «Ешь», «Сядь». Ребёнок не может абстрактно мыслить, анализировать и обобщать. Зачастую ребёнок не понимает местоимений мой, твой, их и т. д.   
  При первом обращении родителей ребёнка - аутиста к врачу наиболее часто звучит жалоба на непонимание ребёнком речи или неспособность ребёнка к восприятию и обучению речи. В основном, такие проявления аутизма становятся очевидны на втором году жизни малыша.

  2. Ребенок не воспринимает окружающий мир, не реагирует на происходящее вокруг него. Можно посчитать ребёнка глухим или слепым, но обследование у врачей выявляет сохранность всех функций сенсорного восприятия. Родителям подчас вовсе невозможно привлечь внимание ребёнка, он не реагирует на своё имя и на звуки голосов мамы и папы.   Более того, со временем ребёнок начинает активно избегать общения, прячется, уходит. Ребёнок не фиксирует взгляд на лице родителей, нет контакта взглядов, не оборачиваются на речь, не обращают внимание на призывы к ним.

  3. Аутичный ребёнок не переносит эмоционального контакта с родителями. Даже в первые месяцы его жизни ребенок не тянет ручки, не прижимается к матери, а, находясь на руках у родителей, сопротивляется физическому контакту, напрягает спину, пытается вырваться из объятий родителей.

  4. Ребёнок, страдающий аутизмом, никогда не играет с игрушками, и даже не проявляет к ним интереса. Игра аутичного ребёнка заключается в наборе простых движений – он теребит кусок одежды, крутит верёвку, сосут или нюхают части игрушек. Эти признаки аутизма также проявляются после достижения ребёнком возраста 1 года.

  5. Ребёнок не проявляет интерес к другим детям, не играет со сверстниками. Аутист не проявляет интерес к играм детей. На втором году жизни заметно, что ребёнок – аутист не имеет даже простейших  игровых навыков. Единственная игра, которую аутист может поддерживать, это простые механические движения " возьми - дай".

  6. Ребёнок, страдающий аутизмом, не может научиться простейшим навыкам самообслуживания. Такому ребёнку подчас невозможно научиться одеваться самому, самостоятельно ходить в туалет, умываться, принимать пищу и пользоваться столовыми приборами.

  7. Ребёнок с аутизмом нуждается в постоянном контроле, он не понимает и не может оценить опасности окружающего мира.  Малыш не может переходить улицу, потому что не воспринимает движущиеся машины и может пострадать. Такой ребёнок не понимает опасности, исходящей от падения с высоты, игры с электроприборами, острых предметов и т.д.

  8. Несмотря на безразличие к окружающему миру, ребёнок с аутизмом может очень часто проявлять вспышки гнева и агрессии. В основном, эта агрессия направлена на самого себя. Ребёнок до крови кусает свои руки, бьётся головой о мебель и пол, бьет кулаками себя по телу и лицу.

  Иногда эта агрессия возникает против других людей, и ребёнок при любой попытке контакта царапает, кусает или бьёт родителей. На любой запрет или попытку контактировать ребёнок – аутист может внезапно проявить безудержную агрессию. Ребёнок не умеет испытывать чувство жалости, на просьбы или мольбы родителей он не реагирует, равнодушен к слезам.

  9. У ребёнка с аутизмом часто присутствует синдром навязчивых движений -  он раскачивается стоя или сидя, долгое время бесцельно хлопает в ладоши, вращает и вертит различные предметы, долгое время смотрит на свет, огонь, вентилятор. Ребёнок вместо игры может выстраивать различные предметы и игрушки в аккуратные ряды. Ребёнок может долгое время безэмоционально  подпрыгивать, приседать.   Перед проявлением явных признаков аутизма у малыша существуют периоды, называемые врачами навыками – осколками, или периодами нормального развития определённых возрастных качеств.

  1. Перед проявлением аутизма ребёнок иногда овладевает самостоятельной ходьбой, этот период длится до возраста 15 месяцев.

  2. Ребенок с аутизмом может проявлять хорошие способности к запоминанию обрывков речи или телевизионной рекламы. Эти отрывки, которые ребёнок запомнил когда-то, он повторяет затем в форме эхолалии. Пусть эти отрывки, которые он запоминает, обрывочны и подчас не несут смысла, но иногда запоминание происходит с одного раза. Это характеризует память аутичного ребёнка, как периодическую.

  3. Малыш, страдающий аутизмом, может иметь устойчивые специфические интересы к какой-либо деятельности. Некоторые аутичные дети любят долгое время перебирать заводные игрушки, механические предметы, электроприборы. Некоторые дети начинают интересоваться музыкой, танцами. Ребёнок может долгое время посвящать складыванию мозаик, головоломок. Иногда ребёнок проявляет любовь к буквам, числам.

  4. Ребёнок, страдающий аутизмом, может проявлять устойчивые сильные страхи. Звук пылесоса может сильно и надолго напугать аутичного ребёнка, шум с улицы или внезапный крик иногда доставляют сильные страдания такому малышу.

  Диагноз «ранний детский аутизм» может быть поставлен только специалистом – детским психоневрологом после тщательного обследования малыша. Если этот диагноз ребёнку поставлен, то родителям нужно определиться с программой дальнейшего обучения и развития малыша. На сегодняшний день существует много таких программ, и детский психолог поможет подобрать наиболее подходящую программу для каждого ребёнка. Кроме того, детский психолог поможет разработать план корректирующего воспитания ребёнка с аутизмом.

  Родителям нужно набраться терпения, твёрдо верить в успех и не терять надежду. Сегодня во многих городах открыты специальные курсы и школы для родителей, чьи дети страдают аутизмом.

  Прежде всего, для аутичного ребёнка нужно создать дома условия повышенного комфорта и защиты. Нужно избавлять ребёнка от встреч с людьми, если он активно противится контактам, изолировать от шума и резких звуков. В то же время, ребёнка нельзя ни на минуту выпускать из вида, потому что в приступе очередной ярости он может нанести себе увечья, или травмироваться, выходя на проезжую часть улицы, падая с высоты, играя с острыми предметами.

  Нужно постоянно наблюдать за ребенком, научиться понимать его жесты, действия. Нужно разговаривать с малышом, даже тогда, когда он, казалось бы, и не реагирует на слова. Нужно вслух проговаривать свои и его действия, объяснять их. Аутичному ребёнку гораздо сложнее жить в этом мире, важно понимать его и научиться терпению в общении с малышом.

  Тесное общение, постоянные беседы с ребёнком, объяснение всего, что происходит, развивает эмоционально-чувственные качества маленького человека, и со временем он научится общаться с близкими, выражать свои чувства и эмоции при помощи слов.

  Дети, страдающие аутизмом, охотно играют в такие игры, где не требуется говорить. Нужно учить ребёнка играть в лото, складывать головоломки, пазлы, выкладывать мозаику, аппликации. Так может быть достигнута совместная деятельность – первый шаг на пути к общению и взаимодействию, налажен контакт с малышом.

  При интересе ребенка к какой-либо игрушке или предмету, нужно назвать предмет, дать малышу потрогать его, подержать в руках. Так будут задействованы все анализаторы ребёнка — слух, зрение, осязание. После многократного повторения малыш привыкнет к этому предмету, «включит» в своё внимание.

  Если аутичный ребенок разглядывает себя в зеркале, нужно осторожно подключить своё объяснение к тому, что малыш делает и видит. Так развивается речь аутиста, и ребёнок начнёт говорить.

  Когда ребенок манипулирует предметами без цели и смысла, нужно вкладывать смысл в объяснение его действий. Если ребёнок разбрасывает предметы – «устроим салют», если выкладывает предметы рядами - «построим поезд.

  С ребёнком нужно постоянно играть. Игры не должны быть сюжетно-ролевые, а лучше лото, пазлы, конструктор. Можно проговаривать действия свои и ребёнка, но не требовать ответов от малыша.

  Нужно постепенно, не настойчиво приучать ребёнка к общим занятиям, помогать избавляться от страхов.

  Для многих детей, страдающих аутизмом, полезно просматривать мультфильмы с героями, у которых можно чётко проследить эмоции. Мимика родителей также должна быть очень выразительна, чтобы малыш научился читать эмоции по лицу.

  Можно попробовать играть с ребёнком в театр. Поначалу, возможно, ребёнок окажет сопротивление, но со временем будет наблюдать за происходящим и даже участвовать в простых действиях. В театре нужно использовать образы отрицательных и положительных героев, и малыш начнёт понимать, что такое плохие и хорошие действия.

  Ребёнок с аутизмом, даже не желающий общаться со сверстниками, должен быть среди других детей. Лучше, если родители найдут специальный детский сад или коррекционного педагога. На занятиях родители поначалу могут присутствовать, чтобы помогать малышу и давать ему чувство защищённости.

  Коррекционные занятия и программа по развитию ребёнка, страдающего аутизмом, рассчитаны на продолжительное время. Нужно постоянно заниматься с ребёнком, ни в коем случае не пуская на самотёк, иначе развитие психоэмоциональной сферы ребёнка остановится или откатится на начальный уровень.

  Воспитание малыша, страдающего ранним детским аутизмом, должно стать образом жизни семьи, в которой есть место добру, терпению и огромной любви к ребёнку.