СОВЕТЫ

ПЕДАГОГА - ПСИХОЛОГА

РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С ОВЗ

*РОДИТЕЛЬСКАЯ АЗБУКА*

Как известно, родитель рождается вместе с ребёнком. Как ребёнок учится всему в этом мире, так и родитель учится своей новой роли. Но если ребенок имеет особые потребности в своём развитии, то и родителю следует получить особые знания.

Ребенок с ограниченными возможностями здоровья во многом не похож на детей с нормальным развитием, не похож на нас с вами. Надо научиться понимать такого ребенка, по капле накапливая опыт общения. Надо быть чувствительным к его нуждам, к тем почти незаметным сигналам, которые он подает, пытаясь достучаться до нашего сознания. Учитесь слушать и слышать, слышать и понимать, понимать и действовать. Игры, поступки, поведение детей с ограниченными возможностями, конечно, имеют свои особенности. Но нельзя забывать, что ребенок — это всегда ребенок.

Существенной общей победой будет определение сохранившихся участков психофизического развития, тех островков надежды, которые смогут быть указателем к материку полномасштабных социальных отношений. Подбирая игры и задания для детей с ограниченными возможностями, будьте внимательны. Выстраивайте на этой основе мостик знаний, умений и навыков, ведь детский организм действительно имеет значительные резервы и компенсаторные возможности.

Каждый ребенок имеет повышенный интерес к определенной деятельности. Нужно определить эти участки и сконцентрировать свое внимание на занятиях, которые захватывают ребенка. Именно через это увлечение, через это любопытство, через этот повышенный интерес следует строить игровую деятельность и, в конце концов, реализовывать реабилитационную программу.

Идите от интереса ребенка через его возможности — к решению его проблем. Удачи вам, РОДИТЕЛИ ОСОБЫХ ДЕТЕЙ!

# АГРЕССИЯ

Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт.

У детей с ограниченными возможностями здоровья повышенная агрессивность является одной из наиболее частых проблем в коллективе. Она волнует не только педагогов, но и родителей. Те или иные формы агрессии характерны для большинства детей с ограниченными возможностями здоровья. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и т. д. Но обычно с усвоением правил и норм поведения, эти непосредственные проявления детской агрессивности уступают место другим, более миролюбивым формам поведения. Однако у детей с интеллектуальной недостаточностью частые конфликты с окружающими и агрессивное поведение носят более стойкий характер и сложнее поддаются коррекции. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Дети с интеллектуальной недостаточностью имеют ряд психологических особенностей, провоцирующих их агрессивное поведение:

* недостаточное развитие коммуникативных навыков;
* сниженный уровень саморегуляции поведения;
* неразвитость игровой деятельности;
* сниженную самооценку;
* нарушения в отношениях со сверстниками.

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

* часто теряет контроль над собой, спорит и ссорится с окружающими;
* отказывается выполнять просьбы взрослых, не считается с мнением родителей, их запретами;
* намеренно вызывает у других чувство раздражения, долго помнит обиду, стремясь отомстить;
* обвиняет других в своих ошибках, угрожает словами, жестами, взглядом;

драк;

* вымещает свой гнев на неодушевленные вещи, выступает инициаторами
* часто испытывает чувство злости, гнева, зависти;
* намеренно делает больно животным и людям, не раскаивается в

содеянном;

- прогуливает уроки, конфликтует с учителями, сверстниками.

*Как нужно вести себя родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения:*

* + Не оскорбляйте ребенка, не обзывайте его. Осуждайте именно действие, поступок, а не личность ребенка в целом.
  + Постарайтесь исключить агрессию из окружающего мира ребенка (наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.). Особое место уделяйте формированию круга интересов детей, учитывая особенности его характера и способностей. Привлекайте к положительно формирующим личность занятиям: чтению, музыке, спорту и т.д.
  + Старайтесь чаще общаться «на равных», чтобы вовремя заметить тревожные «звоночки» и понять, чем они вызваны. Прислушивайтесь к чувствам своего ребёнка, поощряя их откровенность. Но потом не используйте эту информацию для наказания или для упреков. Важно, чтобы и сам взрослый умел описать и выразить свое эмоциональное состояние.
  + Если ребенок просит вас уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, то не отмахивайтесь, тем более, не раздражайтесь на него за назойливость. Будьте внимательны к желаниям своего ребенка, постарайтесь выделить время на общение с ним.
  + Контролируйте собственные агрессивные импульсы. Помните, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей). Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делами.
  + Не подавляйте проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом, или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих, в спорте.
  + Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства.
  + Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.
  + Беседуйте с ребенком о его поступке без свидетелей (класса, родственников, других детей и др.). В беседе старайтесь использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.).
  + Предоставляйте возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Можно завести специальную «сердитую подушку» для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.
  + Любите ребенка просто за то, что он у вас есть, без каких-либо условий.

В заключение отметим, что агрессивное поведение – своеобразный крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми ребенок не в силах справится самостоятельно, и таким образом борется за свое психологическое выживание.

Проявляя агрессию, дети словно говорят: «Дорогие мама и папа….любите меня просто за то, что я есть, и я стану еще лучше; когда вы кричите и обзываете меня, мне кажется, что я самый плохой на свете, тогда рушатся все мои надежды, и я перестаю верить в себя; когда я надолго остаюсь один, я чувствую себя брошенным и никому не нужным; не требуйте от меня того, чего я еще не умею; когда вы говорите: «Ты мне всю жизнь испортил», я чувствую себя виноватым, но ведь я не отвечаю за проблемы взрослых; когда вы хотите сделать мне замечание, поговорите со мной наедине, мне очень больно и обидно, когда вы делаете это в присутствии других; когда вы сравниваете меня с другими, я считаю, что меня предают, я у вас единственный и неповторимый, я имею право быть таким, какой я есть.

### Рекомендации родителям по коррекции агрессивного поведения у детей с ОВЗ

1. Работа с гневом. Обучите агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
2. Помогите ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем; покажите, что есть более эффективные и безопасные для всех способы, чем физическое нападение; объясните, что агрессия дает только временный успех.
3. Не заражайте ребенка собственными агрессивными реакциями на какие-то события.
4. Формируйте способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.
5. Помогите ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно, потому что не видит другого способа

самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный. Не унижайте и не оскорбляйте ребенка; обеспечьте ему чувство защищенности.

1. Объяснения, почему «нельзя», не должны быть долгими, иначе они неэффективны. Такой ребенок вряд ли будет понимать вашу аргументацию, а, скорее всего, просто не услышит вас.
2. Агрессивный ребенок нуждается, прежде всего, не в усмирении любой ценой, а в понимании его проблем и в помощи взрослого.

# БРАННЫЕ СЛОВА

Почти все дети рано или поздно начинают говорить бранные слова. Это не повод для беспокойства.

Детям свойственно слушать, что говорят вокруг, и нет такой, даже самой лучшей, школы, что сумела бы воспрепятствовать этому. Я вспоминаю одну женщину, которая учила своего сына: «Ты сейчас не в школе и не в парке, поэтому я хочу, чтобы ты говорил, как мы!» Само по себе это не так уж страшно, но все же стоит задуматься. Порой, глядя на приятелей наших детей, мы удивляемся: «Как только их воспитывают, раз они могут так гадко выражаться?!» А ответ между тем очень прост: за некоторым редким исключением, эти дети воспитываются точно так же, как наши. Мы часто не видим, как сами ведем себя, не замечаем, как сами же учим ребенка некоторым выражениям. Вспомним хотя бы, что мы произнесли, когда ударили по пальцу молотком, а наш невинный отпрыск стоял в двух шагах от нас? К тому же было бы просто глупо думать, будто ребенка «портят» другие люди, и сам он ничего не делает, чтобы «испортиться». Совершенно очевидно, что дети усваивают определенный словарь от товарищей по играм и непосредственно от нас, а затем спокойно передают его друг другу.

Обычно бранные слова ребята начинают использовать, как только попадают в школу, а иногда и раньше. И то обстоятельство, что эти слова нас шокируют, оказывается для детей наилучшим поводом, чтобы повторять их. Им хочется позлить, подразнить нас, потому что им самим приходилось не раз терпеть это от нас, и теперь они просто открыли для себя новое оружие агрессии.

Разумеется, надо как-то повлиять на ребенка или принять какие-то профилактические меры, хотя вообще-то не стоит придавать этому явлению слишком большого значения. Профилактика бранных слов невозможна по той простой причине, что дети наши живут не под стеклянным колпаком. А вот повлиять на них можно.

### Рекомендации родителям:

* 1. Не ругайте ребенка, как это часто делают многие, и не угрожайте, что станете ругать его, если он будет говорить бранные слова.
  2. Постарайтесь сделать так, чтобы он был как можно более откровенен с вами. Это позволит непосредственнее высказываться в вашем присутствии, и тогда то, чему он научился, он скажет вам, а не произнесет при посторонних.
  3. Обескуражьте ребенка - это наилучший способ повлиять на него. Когда он станет говорить бранные слова, отнеситесь к этому спокойно, мягко, добродушно. Ласковое обращение сразу же притупляет оружие, которое в противном случае может стать угрожающим.
  4. Объясните ребенку, что говорить бранные слова так же неприлично, как отрыгивать за столом или не извиниться в нужный момент. Но объясните это кратко, и не наказывая его.

Если случится, что он обронит какое-нибудь бранное слово при посторонних, кратко извинитесь за него и сразу же смените тему разговора.

Мальчики и девочки, узнав бранные слова, поначалу одинаково ведут себя, хотя первые более склонны употреблять ругательства. У детей, которые раньше других прибегают к этому языку, за ширмой подобных выражений, как правило, скрываются более сложные проблемы. Они могут лгать, например, или какими-то другими способами, еще более агрессивными, «мстить» за свои несчастья.

Вообще же надо стараться, чтобы у детей просто не возникало желания ругать кого-то или что-то, тогда они не будут сквернословить и говорить бранные слова.

Что же касается допустимых проявлений агрессивности, то коллективные игры дают детям наилучшую возможность выразить свои воинственные побуждения социально приемлемым образом.

# ВОСПИТАНИЕ

Есть хорошая фраза: «Я всегда знала, как воспитывать ребенка, пока не стала мамой». Ошибки при воспитании детей совершают все. Какие из них самые распространенные?

Некоторые родители пользуются авторитарным стилем воспитания, который не позволяет ребенку проявлять свое «я». Другие мамы (а чаще всего бабушки), наоборот, «перебирают» с либеральным стилем, почти совсем не контролируя ребенка. Практика показывает, что обе эти крайности не дают детям выработать адекватную самооценку и научиться регулировать свои эмоции.

Лучший стиль воспитания – совмещение честности, уважения и гибкости в поведении по отношению к малышу. Учитесь слышать и уважать чувства ребенка, позволять ему делать самостоятельный выбор и в то же время устанавливайте четкие и справедливые правила поведения.

*Говорите по существу*

Когда ребенок слышит длинные речи мамы о том, как надо себя вести, как поступать хорошо, а как – нет, он быстро «отключается», а его внимание

рассеивается. Человеческий мозг устроен так, что мы отчетливо запоминаем и

«записываем на корочку» первые 30 секунд сказанного. Постарайтесь уложиться в 2–3 предложения.

Следите, чтобы ваша мысль не разветвлялась на несколько отдельных, чтобы сообщение было произнесено без волнения и негативных эмоций. И главное – чтобы в ваших предложениях звучала готовность к сотрудничеству («Давай…», «Помоги мне… «, «Попробуй сделать так, чтобы…»).

*Распределите ответственность*

Большинство родителей знакомы с утренней спешкой и суетой. Мамы рьяно собирают отпрысков и мужа: в школу, в сад, на работу. А еще нужно успеть собраться самой, выгулять собаку… Так что утро начинается с призывов: «Вставайте, опоздаете! Завтрак стынет! Почему еще никто не оделся? Вы все еще валяетесь?!» И так каждые 10 минут.

В такой ситуации вы принимаете на себя слишком много ответственности. Пытаетесь всех контролировать путем постоянного напоминания и критики. Со временем дети привыкают к этому и становятся глухи к вашим призывам. Вы просто учите их игнорировать свои просьбы, ведь они знают, что вы не перестанете напоминать им о чем-либо.

Попробуйте сказать ребенку: «Мы уходим через 45 минут. Если ты не успеешь собраться вовремя – тебе предстоит объяснять причину опоздания своему учителю». Так вы переносите ответственность за сборы на ребенка и заставляете его понимать последствия своего поведения.

*Не жалуйтесь*

Вы из тех, кто, придя домой, начинает свой разговор следующим образом: «Ну что же это такое! Я ведь просила убрать все игрушки, я же весь день на работе, зарабатываю для вас деньги, а вы, неблагодарные и эгоистичные, даже не можете мне помочь! И я, уставшая, должна еще за вами убираться?»

Не надейтесь такими тирадами вызвать у детей чувство вины и стыда. Это плохой прием. До определенного момента дети не способны к сопереживанию. Кстати сказать, и не каждому зрелому человеку это удается. Умение сочувствовать приходит по мере взросления. Лучшее решение в этом случае – сообщить о своих чувствах, никого не обвиняя.

Рассказать четко и спокойно о последствиях устроенного беспорядка. Например, «Мне важен порядок в доме, чтобы нам всем было удобно в нем жить. А разбросанные игрушки отправляются спать ко мне в комнату и вернутся к вам только завтра, после хорошей уборки».

Предоставьте ребенку возможность что-то исправить и не вешайте ярлыков.

*Включите эффективное слушание*

Порой ребенок хочет рассказать нам что-то важное, а мы за мытьем посуды или глаженьем белья его не слышим, отправляем поиграть… И расстроенный малыш уходит в свою комнату…

Между тем внимательно выслушать – это неотъемлемая часть уважительного отношения. Да, слушание, особенно при наличии множества домашних хлопот – действительно сложная задача. Но ежедневно находите 10– 15 минут, чтобы внимательно выслушать все, что ребенок говорит. Сядьте так, чтобы ваши глаза были на одном уровне.

На протяжении всего рассказа вашего крохи поддерживайте зрительный контакт, словами, мимикой и жестами дайте понять, что вы ему сопереживаете! Тогда ребенок почувствует, что он достоин вашего внимания, заботы и, конечно, любви.

Воспитание детей – очень сложная работа, и порой все мы делаем ошибки. Полноценное общение с детьми требует энергии и времени. Важно вовремя осознавать свои чувства и «ловить» себя на том, что мы произносим.

Помните, дети берут пример в первую очередь с нас. И от того, как мы будем себя вести по отношению к ним, зависит, какими людьми вырастут наши девочки и мальчики.

# ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

Гиперактивность детей - это повышенная двигательная активность, подвижность или, как еще говорят, расторможенность. Причинами гиперактивности могут быть как неправильное воспитание, так и различные заболевания, в том числе нервной системы.

*Примерный перечень 2-х групп типовых симптомов, по которым можно определить детскую гиперактивность.*

*Симптомы I -ой группы*

1. Ребёнок часто не обращает внимания на детали, делает нелепые ошибки при выполнении заданий.
2. Он не может сосредоточиться на задании или на игре, требующих длительного внимания.
3. Часто не слушает, когда к нему обращаются.
4. Ребёнок не следит за данными ему указаниями, не заканчивает начатое занятие.
5. Он часто не собран, не организован.
6. Часто избегает или даже отказывается выполнять задания, требующие повышенного внимания и умственного напряжения.
7. Часто путает расписание, забывает приносить на занятия необходимые школьные принадлежности, тетради, книги.
8. Ребёнок легко отвлекается от выполнения задания, реагирует на все, что происходит вокруг него.
9. Часто забывает выполнять каждодневные процедуры (например, личной гигиены).

*Симптомы II-ой группы*

1. Ребёнок часто и нервно двигает руками и ногами, не может спокойно сидеть на стуле (ёрзает).
2. Часто встаёт и ходит по классу.
3. Много и бесцельно бегает, забирается без необходимости на высокие предметы и объекты (деревья, забор, столбы и т.п.).
4. Совершенно не способен играть тихо.
5. Ребёнок ведёт себя так, как - будто к нему «приделан моторчик».
6. Чрезмерно разговорчив.
7. Часто отвечает поспешно и необдуманно, не дожидаясь окончания вопроса.
8. Ребёнок не способен стоять в очереди и спокойно ждать.
9. Часто «врывается» без разрешения в разговор взрослых или игру других детей.

### Рекомендации родителям по воспитанию гиперактивных детей

1. В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он это заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
2. Не прибегайте к физическому наказанию. Помните, что ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.
3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».
4. Если вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.
5. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т. д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.
6. Заведите «Дневник самоконтроля» и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.
7. Введите бальную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушками, сладостями или давно обещанной поездкой).
8. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
9. Определите для ребенка рамки поведения — что можно и что нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
10. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
11. Вызывающее поведение Вашего ребенка — его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
12. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.
13. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания и гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.).
14. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.
15. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.
16. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.
17. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
18. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.
19. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.
20. Помните! Ваше спокойствие — лучший пример для ребенка.
21. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.
22. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чем-то «докой». Задача родителей - найти те занятия, которые бы удавались ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако, не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

### Комплекс практических советов для родителей «шустриков»

1. При оформлении комнаты или уголка ребенка избегайте ярких красок и сложных орнаментов. Простота, неяркие, спокойные тона, письменный стол, стоящий у ничем не украшенной стены, создают условия для концентрации.
2. Рабочее место ребенка должно быть тихим и спокойным - не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, то есть там, где ребенок мог бы заниматься без помех.
3. В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.
4. Если ребенок сел рисовать, уберите все лишнее со стола. Гиперактивный ребенок не умеет сам отсекать все, что ему в данный момент мешает.
5. Родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.
6. Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотация, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше

заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

1. Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо себя вести», «Я буду всегда тебя слушаться». Можно, например, договориться с ребенком, что он «не будет пинать кошку» или «с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место». На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две - четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.
2. Приучайте ребенка к различным видам конструкторов, всевозможным настольным играм. Данные виды деятельности способствуют развитию концентрации внимания.
3. Роль взрослых - подсказать ребенку, как он может использовать свою повышенную активность, направить ее в нужное русло, чтобы неуемная детская энергия не пропадала зря и не шла во вред ребенку, а, наоборот, была источником положительных изменений.
4. Лучшим способом для направления энергии и активности в правильное, т.е. социально и личностно-приемлемое русло являются занятия спортом. Именно спорт даст гиперактивному ребенку возможность проявить себя и, кроме того, научит владеть собой, что невозможно без сформированных навыков самоконтроля и саморегуляции.
5. Как показывает опыт многих родителей гиперактивных детей, самым полезным спортом является плавание*.* Другим полезным для гиперактивных детей спортом являются восточные единоборства*,* поскольку они прививают навыки самоконтроля и дисциплины.

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Выполнение ребенком домашних заданий является проблемной сферой для многих семей. Часто дети с особыми потребностями в обучении не справляются с подготовкой уроков самостоятельно (отвлекаются, делают уроки не на должном уровне или тем или иным способом избегают этого), нуждаются в помощи и контроле со стороны родителей.

*Типичные ошибки родителей*

Есть две типичные ошибки, которые родители совершают, помогая ребенку в чем-то или контролируя его действия.

Первая: стараются помочь ребенку, когда он об этом не просил. Руководствуются при этом лучшими побуждениями: чтобы ребенок достиг более хорошего результата, быстрее научился, почувствовал поддержку и т.д.

Вторая ошибка: не помогают, когда, наоборот, ребенок просит в чем-то помочь. Происходит это обычно либо в силу того, что родитель не замечает непрямых сигналов ребенка о том, что требуется помощь (таких, например, как хныканье, резкое захлопывание книжки или тетрадки, жалобы «Не

получается!» и проч.) либо из-за чрезмерного стремления родителей научить ребенка самостоятельности, стойкости, волевым качествам.

### Основные правила оказания помощи и контроля

Чем меньше помощи и контроля, тем лучше. С тем, с чем ребенок может справиться сам, пусть он справляется сам.

Помогать и контролировать можно по-разному. Иногда достаточно просто обратить внимание ребенка на что-то («Посмотри, всѐ ли у тебя правильно», «Что тебе еще нужно сделать?», «Напоминаю, что после обеда нужно садиться за уроки»), но бывают и ситуации, когда взрослому приходится фактически делать уроки вместе с ребенком. Важно, чтобы помощь и контроль были дозированными и оказывались по минимуму. К более «массированной» помощи следует прибегать только после того, как не помогла помощь в меньшем объеме.

Важно, от кого исходит инициатива. Лучше принимается та помощь, о которой человек (любого возраста, не только ребенок) попросил сам. Помощь, которую нам оказывают без нашей просьбы, воспринимается как давление. Аналогичная ситуация и с контролем: он приносит пользу в том случае, если ребенок столкнулся с тем, что ему самому сложно проконтролировать себя, что он не справляется с этой задачей самостоятельно и просит помочь (например,

«Мама, проверь этот пример!»). В этом случае внешний контроль будет восприниматься как помощь, а не как вторжение и давление. Следовательно, нужно создавать такую ситуацию, чтобы ребенок сам попросил помочь ему в чем-то и проверить, напомнить и т.д. Если ребенок не просит помочь, а, напротив, с увлечением самостоятельно выполняет какое-то задание, то не следует вмешиваться, даже если у него не очень хорошо и быстро получается,

«почерк корявый», «очевидная глупая ошибка» и т.п. Вспомните себя: Вы ведь тоже не сразу научились всему, что умеете сейчас, не сразу все делали без ошибок.

Если ребенок просит помочь ему, то надо обязательно помочь (руководствуясь правилами, описанными выше). Есть такой психологический термин «зона ближайшего развития» - это действия, которые на сегодняшний день ребенок не способен выполнить самостоятельно, но способен выполнить с помощью взрослого. То, что сегодня входит в «зону ближайшего развития», в скором времени станет областью самостоятельности ребенка (при условии, что взрослый сможет мягко и своевременно ослабить, и свести к нулю свой контроль). А в «зону ближайшего развития» войдут другие действия, задачи, навыки. Фактически именно таким образом происходит расширение сферы самостоятельности и компетентности ребенка.

Совместные действия должны осуществляться в спокойной обстановке, тон родителя должен быть доброжелательным. Если просьба ребенка о помощи оборачивается нервотрепкой, скандалом, то в следующий раз он приложит максимум усилий, чтобы обойтись без Вас, даже если понимает, что сам не справляется. Лучше избегать также иронии, которую многие дети воспринимают как издевку или высмеивание, а также не допускать того, чтобы совместные занятия излишне затягивались. Если ребенка заставлять «доделать,

что надо», когда он очевидно устал, то такое выполнение задания сопровождается сильным эмоциональным дискомфортом, вырабатывается своего рода «рефлекс избегания».

Существенным является отношение к ошибкам. Часто ошибки ребенка вызывают раздражение у родителя и ссоры. У ребенка в таком случае формируется страх ошибок, который не помогает, а напротив, мешает их исправлять или не допускать. Ошибку лучше воспринимать как своего помощника, сигнализирующего о том, что вот над этим и этим еще нужно поработать.

Если ребенок раз за разом совершает похожие ошибки, и объяснения ему не помогают, рекомендуется действовать по следующему алгоритму:

1. Задать вопрос «Как ты это делаешь? Что ты делаешь, чтобы…?».
2. Записать дословно, что отвечает ребенок. Не перебивать, не корректировать раньше времени.
3. Найти ошибку в способе (вместе с ребенком, насколько позволяют возможности).
4. Скорректировать ошибку в способе.
5. Новый правильный способ оформить в виде наглядного материала (лучше, чтобы ребенок это сделал по максимуму сам; если не получается, то нужно, чтобы он хотя бы участвовал) и разместить на рабочем месте (чтобы можно было смотреть).
6. Включить первым или последним пунктом в новый способ обращение к этому наглядному материалу.

*Важно:*

* Не сравнивать его умения с умениями других детей.
* Не кричать, лучше определить причину отсутствия у ребенка умения выполнить заданное упражнение.
* Создать условия для успешного выполнения ребенком домашнего задания.
* Не пытаться выполнять за своего сына или дочь домашнее задание, это сослужит им плохую службу.
* Поощрять упорство и проявление характера достижении цели.
* Требовать от своего ребенка внимательного прочтения инструкций по выполнению учебных заданий, формулировки вопросов.
* Учить его детальному изучению содержания материалов учебника, его справочных материалов, правил и инструкций.
* Развивать его внимание и внимательность при выполнении домашних заданий.
* Хвалить ребенка за своевременно и качественно выполненное домашнее задание.
* Демонстрировать его достижения перед другими членами семьи, братьями и сестрами.
* Для того, чтобы облегчить своему ребенку выполнение домашних заданий, покупайте ему энциклопедии, словари и справочные пособия по различным предметам, справочники на информационных носителях.
* Формировать привычку доводить начатое дело до конца, даже если придется чем-то жертвовать.
* Если вы считаете, что ваш ребенок испытывает перегрузку по какому- либо из учебных предметов, обратитесь за разъяснением и помощью к педагогу.
* Покупайте своему ребенку логические игры, способствующие формированию усидчивости, терпения и ответственности.
* Не отмахивайтесь от вопросов ребенка. Этим вы усугубляете проблемы, связанные с подготовкой домашнего задания.

# ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ

По мнению многих родителей, учёба – основная обязанность ребёнка. Однако именно приобщение ребёнка к некоторым домашним обязанностям играет важнейшую роль в формировании таких качеств, как ответственность, умение распоряжаться своим временем, умение прилагать волевые усилия и др.

### Рекомендации родителям детей с ОВЗ по вопросу о домашних обязанностях:

1. Распределите обязанности между членами семьи (поручите ребёнку такие задания, которые он мог бы ежедневно выполнять самостоятельно; приучайте его следить за своими вещами: убирать игрушки, содержать в чистоте рабочее место и свою комнату и т.п.).
2. Показывайте пример (ребёнок учится, подражая взрослым, поэтому взрослые также должны хорошо выполнять свои обязанности).
3. Покажите ребёнку, что его участие в бытовых делах тоже важно (научитесь уважать труд вашего ребёнка и научите его уважать Ваш труд; хвалите ребёнка, говорите, что его помощь Вам полезна, привлекайте его к бытовым делам, например, генеральной уборке, готовке, особенно, если ребёнку затруднительно выполнять какие-то действия самостоятельно).
4. Не «тыкайте» ребёнка в его обязанности (помощь по дому не должна стать для ребёнка «рабством»; если он не хочет выполнять задания, попробуйте объяснить, что его помощь необходима).
5. Заинтересуйте ребёнка (попробуйте превратить выполнение заданий в игру; например, собрать цветочную клумбу: распределите задания на несколько дней и распишите их на «лепестках» – за каждое сделанное задание ребёнок получает лепесток и приклеивает к заранее заготовленным сердцевинам (на отдельном листке, или это может быть объёмная «клумба»); выполнив весь

«план» ребёнок получает целую «клумбу», звание «садовода» и какой-нибудь подарок-поощрение; создайте систему напоминаний, например спец.календарь; позвольте ребёнку проявлять свободу действий при выполнении обязанностей,

Например, самостоятельно или вместе с Вами выбирать средства для уборки и прочее).

1. Дозируйте нагрузку. Не стоит по достижении определённого возраста сразу сваливать на ребёнка ворох обязанностей. Пусть он выполняет несколько простых дел по дому, к которым со временем прибавятся более сложные. Учтите, что помимо домашних обязанностей, ребёнок посещает школу (за некоторым исключением), и делает домашние задания, а многие дети с ОВЗ быстро утомляются.
2. Поручите питомца ребёнку (если в семье ни у кого нет аллергии, и Вы можете позволить себе завести домашнее животное, часть обязанностей по уходу за ним можно передать ребёнку – кормить рыбок (хомячка, птичку), расчёсывать кота, а в более старшем возрасте и выгуливать собаку и прочее; будьте осторожны: как ребёнок может причинить вред маленькому питомцу, так и наоборот, поэтому некоторое время выполняйте обязанности по уходу за ними совместно с ребёнком, чтобы научить его обращаться с животными).
3. .

# ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Застенчивость (стеснительность, робость) - состояние психики и обусловленное им поведение животных и человека, характерными чертами которого являются: нерешительность, боязливость, напряжённость, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях. Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь.

Одна из основных причин застенчивости детей заключается в том, что их называют застенчивыми. Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым - ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям.

### Рекомендации родителям:

1. Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте:

«Посмотри на меня», «Посмотри мне в глаза» или «Я хочу увидеть твои глаза». В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой

тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

1. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами. Подсказка: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.
2. Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях. Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.
3. Создавайте условия для игр в паре. Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.

Рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей - для непродолжительных игр.

# ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Задержка психического развития (ЗПР) — это замедление темпа развития психики, которое чаще обнаруживается при поступлении в школу и выражается в нехватке общего запаса знаний, ограниченности представлений, незрелости мышления, преобладании игровых интересов и неспособности заниматься интеллектуальной деятельностью.

*Причины*

В качестве причины задержки психического развития могут выступать:

Нарушения конституционального развития ребенка, из-за которых он начинает по своему физическому и психическому развитию отставать от сверстников — так называемый, гармонический инфантилизм.

Различные соматические заболевания (физически ослабленные дети).

Поражения центральной нервной системы (дети с минимальной мозговой дисфункцией). У таких детей происходит значительное снижение работоспособности, памяти и внимания, возникают проблемы с усвоением навыков чтения, письма, счета и речи, развиваются эмоциональные и личностные нарушения.

*Что происходит?*

При рождении выявить у детей задержку психического развития нельзя. Чаще всего у них нет пороков в физическом облике. Да и родители всегда высоко оценивают способности своего ребёнка, порой не замечая важного — отставания в развитии. Первые тревоги у родителей в отношении развития детей обычно возникают, когда ребёнок пошёл в детский сад, в школу, и когда воспитатели, учителя отмечают, что он не усваивает учебный материал. Но и тогда некоторые родители считают, что с педагогической работой можно подождать, что ребёнок с возрастом самостоятельно научится правильно говорить, играть, общаться со сверстниками.

Иногда детей с ЗПР относят к педагогически запущенным детям, у которых отставание в развитии обусловлено только причинами социального характера. Однако это в корне неверно.

В одних случаях на первый план будет выступать задержка развития эмоциональной сферы (различные виды инфантилизма), а нарушения в интеллектуальной сфере будут выражены не резко. Эмоции таких детей как бы находится на более ранней ступени развития и соответствуют психике ребенка более младшего возраста: с яркостью и живостью реакции, преобладанием эмоций в поведении, игровых интересов, внушаемости и недостаточной самостоятельности. Эти дети неутомимы в игре, в которой проявляют много творчества и выдумки, и в тоже время быстро пресыщаются интеллектуальной деятельностью. Поэтому в первом классе школы у них нередко возникают

трудности, связанные как с неумением подчиняться правилам дисциплины, так и с тем, что на занятиях они больше предпочитают играть.

В других случаях, наоборот, будет преобладать замедление развития интеллектуальной сферы. В этом случае ребенок склонен к робости, боязливости, страхам. Это препятствует формированию активности, инициативы, самостоятельности. И у этих детей преобладают игровые интересы. Они с трудом привыкают к школе и детскому коллективу, однако на уроках ведут себя более правильно. Поэтому к врачу они нападают не в связи с нарушениями дисциплины, а из-за трудностей обучения. Нередко такие дети очень тяжело переживают свои школьные неудачи.

Необходимо четко понимать, что дети, имеющие временную задержку в развитии, ни в коей мере не относятся к умственно отсталым детям, поскольку хорошо воспринимают предлагаемую помощь, сознательно выполняют поставленные перед ними задачи и правильно оперируют теми понятиями, которые они имеют. При своевременной коррекции большинство из них хорошо продвигаются и постепенно выравниваются.

*Диагностика*

Разобраться в характере и глубине того или иного нарушения можно только при комплексном обследовании ребенка врачом-психотерапевтом, дефектологом, психологом, логопедом. При этом необходимо учитывать характер ошибок по математике, письму, исследовать состояние отдельных функций моторики, темпа деятельности.

*Обучение*

Практический опыт показывает, что почти все дети с неосложненной формой временной задержки развития могут стать успевающими учениками общеобразовательной школы. При этом очень важно, чтобы учитель и родители знали, что трудности на начальном этапе обучения ребенка почти никогда не являются результатом нерадивости или лени, а имеют объективные причины, которые могут быть успешно преодолены.

Родителям, в свою очередь, важно понять, что их ребенок будет обучаться медленнее других детей. Но для того, чтобы достичь наилучших результатов, нужно обратиться за квалифицированной помощью к специалистам (педагогу-дефектологу и, если нужно, к врачу-психотерапевту), как можно раньше начать продуманное и целенаправленное воспитание и обучение, создать все необходимые условия в семье, которые соответствуют состоянию ребёнка.

### Рекомендации родителям:

1. Не следует на ребенка смотреть как на маленького, беспомощного. Не рекомендуется постоянно опекать, например, собирать ему в школу портфель,

контролировать каждое действие ребенка при выполнении домашних заданий. Не подчиняйте всю жизнь в семье ребенку: за него делать все, включая и то, что без особого труда смог бы сделать он сам. Такая гиперопека детям очень вредна. Именно в простых видах деятельностях, элементарных навыках самообслуживания и самоконтроля развиваются такие важные качества, как уверенность в себе, чувство ответственности, самостоятельность. Конечно, контроль необходим, но его необходимо организовывать не «над», а «рядом».

1. Не предъявляйте завышенные требования к ребенку. Перегрузка, особенно интеллектуальная, влечет за собой не только снижение работоспособности, заторможенности в понимании ситуации, но может проявиться агрессия, срывы в поведении, резкие перепады настроения. Завышенные требования приводят к тому, что, берясь за непосильное для себя дело, ребенок не может его выполнить, начинает нервничать, теряет веру в свои силы.
2. Для того, чтобы сохранить работоспособность ребенка, не нанесите учебной нагрузкой дополнительного вреда его здоровью; внимательно отнеситесь к организации его труда и отдыха.
3. Психологи и врачи утверждают, что перерывы во время выполнения домашнего задания крайне необходимы.
4. Самооценка ребенка во многом зависит от оценки окружающих его людей. Важно, чтобы ребенок верил в свои силы, испытывал состояние комфорта, защищенности, позитивного мировосприятия и интереса. Для формирования этой стороны психики ребенка с задержкой психического развития очень большое значение имеет общение. Например, задайте своему ребенку вопросы о том, что он нового узнал на уроках. Есть вопрос – есть работа мысли. Есть мысль – активизируется память. Познавательная активность, стремление к умственному труду формируются сначала на легком, доступном ребенку и в то же время интересном материале. Заинтересованность и успех не только пробуждают в ребенке веру в свои силы, снимают напряженность, но и способствуют поддержанию активного, комфортного состояния.
5. Нуждается ли ребенок с задержкой психического развития во врачебной помощи? Задержка психического развития не болезнь, а индивидуальный вариант психического развития. Но, как утверждают специалисты, в основе развития психики таких детей лежит та или иная несостоятельность структурно-функциональных мозговых систем, приобретенная в результате негрубого повреждения мозга. Поэтому обследование врачом–психоневрологом такого ребенка желательно: он может выявить признаки органической поврежденности мозга и медикаментозно

воздействовать на него, может при помощи лекарств скоординировать излишнюю заторможенность или возбудимость ребенка, нормализовать сон, активизировать работу клеток головного мозга.

# КОМПЬЮТЕР

Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Занятия на компьютере оказывают положительное влияние на психическое и речевое развитие ребенка, при условии, что пользуется он умной машиной в соответствии с существующими правилами. Поэтому родители должны освоить компьютер вместе с ребенком; помогать ему искать сайты о животных, природе, технике, обо всем, что ребенку интересно. Нужно показать ребенку, что с помощью компьютера можно писать письма, искать нужную для жизни информацию, переводить тексты, делать чертежи. Однако при работе на компьютере организм человека испытывает определенные нагрузки, характеризующиеся умственным, зрительным и физическим напряжением. В следствие этого, нужно научить ребенка соблюдать элементарные правила безопасности при работе за компьютером, чтобы не портилось зрение, и не искривлялся позвоночник. Влияние компьютера на зрение можно снизить, купив хороший современный монитор с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, которая существенно снижает эффект мерцания. Чтобы не произошло искривление позвоночника, родителям необходимо правильно подобрать рабочую мебель. Именно специализированная детская мебель поможет уменьшить нагрузку и сохранить правильно положение при работе за компьютером.

Несмотря на то, что рабочее место ребенка оборудовано правильно, полностью исключить вредное воздействие компьютера вряд ли удастся,

особенно если чадо целыми днями играет в полюбившуюся игрушку. Поэтому, если в жизнь ребенка прочно вошел компьютер, не стоит забывать о необходимой физической активности и о том, что даже самые лучшие компьютерные игры делают жизнь однобокой, а развитие неполноценным, если играть в них постоянно.

Мы все знаем ***рекомендации врачей***: дети не должны проводить больше 1-2 часов в день перед любым электронным прибором. Мы прекрасно понимаем, что это разумно и правильно. Но последние исследования показывают, что большинство подростков проводит за компьютером от 25 до

30 часов в неделю. В то время как родители уверены, что они строго ограничивают онлайн-время, дети живут в Сети своей жизнью.

Сейчас гораздо сложнее определить, сколько наши дети проводят в Сети. Мы уже не говорим о вреде телевизора - любой родитель может легко его выключить. Теперь у наших детей есть смартфоны, ноутбуки, планшеты, которые они все время носят с собой. Если вы подсчитаете реальное время, которое наши дети проводят в Сети, то неприятно удивитесь. Средний подросток в возрасте от 10 до 18 лет проводит в компании какого-нибудь электронного прибора в среднем... 5 часов в день. И эти цифры продолжают уверенно расти.

Ученые начали активно изучать все побочные эффекты, которые вызывает подобное явление. Большинство из них настораживает.

Постоянное пребывание в Сети может привести к осложнениям кризисов подросткового возраста, ухудшению поведения, а повышенная активность в социальных сетях - стать причиной перепадов настроения и даже депрессии. Но есть и хорошие новости. Умеренное использование компьютера способствует развитию когнитивных и социальных навыков ребенка.

Чем больше времени дети проводят за компьютером и другими гаджетами, тем слабее эмоциональная связь с родителями - показало исследование, в котором приняли участие более 3000 подростков. Тогда как дети, которые уделяют больше времени чтению и домашней работе, чувствуют близость со своими мамами и папами. Сильная привязанность к родителям - ключ к пониманию, доверию и любви, это защита от слабого психического здоровья и тенденции к рискованному поведению, так что авторы исследования замечают: волнения по поводу времени, проведенного за компьютером, вполне оправданы.

Недостаток движения, постоянное сидение за компьютером может привести к полноте. Недостаток физических упражнений и чрезмерное пребывание перед экраном прибавляют лишние килограммы. Дети чаще всего едят перед экраном компьютера, а там очень много рекламы нездоровой пищи. Также это может влиять на сон, вызывать бессонницу, раздражительность или, наоборот, стать причиной сонливости и усталости, даже если дети физически активны.

Специалисты обнаружили, что подростки, которые много сидят за компьютером (более 2-3 часов в день) на 50% более склонны к опасному поведению (употребление алкоголя и наркотиков, курение, незащищенный секс), чем дети, которые не проводят столько времени перед экраном. Большое количество рекламы перекочевало в онлайн-пространство. И в Сети ее сложнее контролировать, чем на телевидении. В Интернете часто показывают примеры непристойного поведения, которым подражают наши дети.

Все это очень настораживает, но, если вы чувствуете, что пора запретить ребенку сидеть в Интернете, имейте в виду и другое. Исследование также показало, что компьютерные игры и посещение соцсетей, таких как «В контакте», могут развить определенные навыки.

70% детей 9-10 лет и свыше 90% школьников 13 лет пользуются Интернетом бесконтрольно, кроме того, меньше половины пользователей умеют делать это безопасно.

### Рекомендации родителям:

Компьютер и телевизор обладают как хорошими, так и плохими сторонами, как и все в этом мире. Нет ничего однозначно положительного или отрицательного, у монеты всегда две стороны. Как сделать так, чтобы компьютер влиял только положительно на вашего ребенка? Следуйте советам

«Три умных способа контроля» и рекомендациям экспертов.

Не знаете, как и когда вмешиваться в отношения вашего ребенка с его электронным другом? Воспользуйтесь этими простыми советами.

1. Не устанавливайте лимит использования компьютера или любой другой техники. Специалисты убедились, что посчитать точное время, которое ребенок проводит перед экраном, невозможно, потому что мы не можем следить за ним в течение всего дня. Как учесть те 30 секунд, которые ребенок тратит, чтобы проверить почту в перерыве между уроками? Или сотни СМС- сообщений, которые он посылает днем? Вместо ограничения времени следует установить правило «неиспользования электронных приборов (телефонов, IРаd и т. д.) в определенных местах», например, в машине или на кухне. Никаких компьютеров или телевизора во время ужина. Эти правила распространяются и на родителей. Никаких телефонов, IРаd или плееров во время домашних уроков. За час до сна из комнаты ребенка убирайте все, что издает какие-либо сигналы. Утром возвращайте.
2. Следите за поведением вашего ребенка и в Сети, и в реальной жизни. Выполняет ли ваш ребенок свои обязанности и в школе, и дома? Есть ли у него

близкие друзья и в Сети, и в обычной жизни? Вот на что нужно обратить внимание. Это гораздо важнее, чем считать, сколько времени он проводит перед экраном. Безусловно, подросткам, которые ведут себя агрессивно в Сети, например, занимаются виртуальным запугиванием и унижением слабых людей, сложно завести друзей в реальной жизни. Дети, у которых есть друзья в реальной жизни, используют соцсети для того, чтобы укрепить уже существующую дружбу.

1. Поговорите со своим ребенком об использовании компьютера и других электронных приборов так, как бы вы поговорили на любую другую жизненно важную тему.

Начните с самого раннего возраста. Как только ребенок сможет сидеть напротив экрана, вам нужно сказать о том, что все должно быть в меру, что на другом конце провода сидят такие же люди, которые получают почту, сообщения и так далее. Спросите, как он себя чувствует, когда друзья пишут грубые сообщения, объясните, что это может ранить любого человека.

Чем занимается ваш ребенок в Сети, пока вас нет дома?

Исследование Фонда Развития Интернета «Дети Онлайн» показывает, что дети часто знают об Интернете гораздо больше, чем их родители. Однако, даже если мамы и папы совсем не пользуются компьютером, они должны знать об основных правилах безопасности в Сети.

Сегодня многие крупные ИТ-компании создают специальные технологии для того, чтобы оградить ребенка от опасностей, которые могут подстерегать его в Интернете. Компания Google даже создала целый «Справочник по детской безопасности в Интернете» (google.ru/familysafety). Здесь можно узнать, как сделать времяпрепровождение вашего ребенка в Сети максимально безопасным, получить рекомендации от партнеров и посмотреть видео, в котором известные родители рассказывают, как они обучали своих детей поиску во Всемирной паутине.

Все рекомендации довольно просты, и если у вас с ребенком доверительные отношения, выполнение этих несложных советов позволит вам быть спокойным за безопасность вашего чада, когда он или она выходит в онлайн. Такими советами не стоит пренебрегать, если учесть, что в среднем каждый шестой школьник старше 10 лет проводит в Интернете больше 3 часов в день.

*Возможные опасности*

**Кибербуллинг**

Решение: Научите ребенка пользоваться настройками в социальных сетях. Объясните ему, как сделать профиль в социальной сети доступным только для друзей, и расскажите, почему это необходимо сделать. Также не

лишним будет показать, как снимать отметки с фотографий в социальных сетях. Научите ребенка самого блокировать сообщения от незнакомых людей. Покажите, как блокировать нежелательную рекламу или спам.

Если ребенок стал жертвой кибербуллинга, то в долгосрочной перспективе ценой таких развлечений его интернет-знакомых может быть психологическая травма. Если же школьник сам оскорбляет интернет- пользователей, ему может грозить не самый приятный разговор с родителями пострадавшего или даже привод в полицию. Кроме того, важно показать ребенку, что его действия в Интернете не являются полностью анонимными, а их последствия могут привести к проблемам в реальности.

***Мошенники и извращенцы***

Решение: чтобы ваше ребенок не столкнулся в сети с недоброжелателями, нужно стараться быть в курсе того, с кем он общается в Сети: регулярно проверяйте списки контактов (для этого хорошо бы подружиться с собственным ребенком в социальной сети), научите его не разглашать информацию личного характера, в том числе и не пересылать свои фотографии, особенно незнакомым лицам.

Постарайтесь быть в курсе, с кем встречается ваш ребенок в Сети, - попросите его показать вам, что это за человек. Разговорите ребенка, чтобы узнать, что пишет тот или иной его онлайн-друг. Не позволяйте ходить на встречу с интернет-знакомыми, которых он не знает в реальной жизни.

***Травмированная психика***

Решение: чтобы ребенок не столкнулся с сайтами откровенного содержания, например, при подготовке домашнего задания, можно включить безопасный поиск. Скажем, в Google для этого нужно зайти в настройки и выбрать режим строгой фильтрации, который защитит ребенка не только от неподходящего контента, но и от нецензурной лексики. Нельзя забывать, что ни один фильтр не обеспечит 100% гарантии защиты, но, при должном контроле взрослых, режим безопасного поиска способен существенно оградить ребенка от опасностей в Сети.

Многие не знают, что у пользователей, в том числе и у каждого родителя, есть возможность повлиять на выдачу результатов поиска на «YоuTubе». Для этого нужно только отметить флажком видео, которое содержит, например, откровенные сцены. Когда ролик получает 3 флажка, его рассматривают модераторы, и, если он действительно нарушает принципы сообщества, его удаляют.

Кроме того, не лишним будет иногда просматривать историю браузера, чтобы удостовериться, что ребенок не заходит на опасные сайты.

Следите за тем, как он ведет себя после выхода в Сеть. Если вы заметили нервозность, раздражение, беспокойное поведение, не идет на контакт с вами, а многократные просьбы объяснить, почему его поведение так резко меняется, встречает отказом, прочитать переписку в социальных сетях или историю мгновенных сообщений будет не лишним. Да, это серьезный этический вопрос, однако уберечь ребенка от возможных последствий гораздо важнее.

Сеть может стать для вашего ребенка, как другом, так и опасным соблазном.

# ЛОЖЬ

Можно определить, что ребенок лжет по следующим признакам:

* Нервозность. Ребенок совершает лишние движения, суетится без причины
* Особенности взгляда: ускользающий взор, не смотрит в глаза.
* Очень пристальный, немигающий взгляд, изучающий Вашу реакцию на его слова.
* Жест, прикрывающий рот рукой, как будто не хочет, чтобы лживые слова вылетели из его рта.
* Неточность, путаность речи.
* Многословие, отсутствие четких формулировок.
* Говорит много и ни о чем, не отвечает на вопрос конкретно.
* Многократное повторение одной и той же мысли.
* Излишняя эмоциональность, когда ребенок кричит, нервничает.

*Причины лживого поведения*

Лжет: · для того, чтобы избежать наказания;

* потому что у ребенка такая вредная привычка;
* потому что родился лгуном;
* потому что хочет получить какую-то выгоду;
* потому что считает других глупее себя;
* хочет сэкономить время на ненужных объяснениях;
* потому что боится, что о нем плохо подумают;
* потому что говорит не то, что думает, а то, что от него хотят услышать;
* потому что хочет казаться лучше, чем на самом деле;
* от бессилия изменить что-то в своей жизни.

*Как воспитать правдивого ребенка?*

Родителям нужно знать, что детская ложь не проявляется неожиданно и сама по себе. Ребенок учится лгать так же, как всему остальному. То есть у нас, взрослых. И воспитывают, убеждают ребенка не только слова, сколько модели

поведения, демонстрируемые взрослыми. Задуматься о том, как воспитать ребенка правдивым, лучше до того, как появились первые проявления лжи. Предотвратить и искоренить – задачи разные.

### Воспитать правдивого ребенка помогут следующие рекомендации.

1. Будьте единодушны в требованиях к ребенку. Самые опытные манипуляторы вырастают в семьях, где нет единых требований, и родители соревнуются между собой. Ребенок в такой семье уже к пяти годам знает, что сказать маме, если что-то запретил папа, чтобы получить желаемое. Единые требования к ребенку должны быть у семьи и школы.
2. Сдерживайте свои обещания. Как в отношении поощрений, так и в отношении наказаний. Чтобы выполнить этот пункт, нужно быть внимательными к своим словам и обещаниям, не бросаться словами и обещать только, то, что, Вы действительно сможете выполнить.
3. Старайтесь быть честными и искренними при ребенке даже в мелочах. Ребенок копирует Вас, и в подавляющем большинстве случаев причины негативного поведения – это слепок с поведения одного из родителей или значимого для ребенка взрослого человека.
4. Постарайтесь понять, почему ребенок солгал. Работать нужно не с самим фактом лжи, а с мотивом, причиной, по которой ребенок солгал. В 10% случаев Вы обнаружите, что это не ложь, а недоразумение. В 20% ситуаций лежит стремление ребенка получить или продолжить запретное удовольствие. В 30% - это страх, стремление избежать наказания. И если вы будете ругать и запугивать ребенка, произойдет усугубление: ребенок не перестанет бояться, а следовательно- лгать. В оставшихся 40% случаях лежат причины, описанные в памятке «Причины лживого поведения».
5. Следует проговаривать с ребенком эту ситуацию, не акцентируя внимания на его лжи. Не следует уличать ребенка во лжи, приписывать ему

«плохие мысли», «коварные планы», «наличие дурных генов». От Вас зависит, какая жизненная стратегия у него закрепится.

1. Пересмотрите систему запретов в семье или в школе. Может быть, в жизни ребенка слишком много «нельзя». И здесь снова следует поговорить и в доступных выражениях объяснить, почему существуют все эти «нельзя».
2. Если ребенок признался во лжи, ни в коем случае нельзя его наказывать. Каким бы ни был проступок, или Вы рискуете больше никогда не услышать правды.
3. Программируйте ребенка на правду, а не на ложь. Фразы: «Тебе столько лет, а ты врешь… Ты хочешь вырасти лгуном, преступником?» - деструктивны и содержат в себе негативные программы, побуждающие ко лжи. Скажите лучше: «Ты у меня такой честный, почему же ты не сказал правду?

Или «Ты похож на отца, а он всегда говорит правду. Я думала, и ты будешь всегда честным».

1. Не подыгрывайте ребенку в его первых хитростях, не умиляйтесь проявлениям лукавства. Показывайте, что Вы поняли, что за этим стоит.
2. Пусть ребенок сам устраняет результаты лжи. Возвращает взятую без спроса вещь, просит прощения, извиняется перед учителем за то, что списал и пр. Если Вы наказали ребенка за вранье, но он успел получить удовольствие – съесть сладкое, получить пятерку, нагуляться и пр., Вы закрепили привычку. Задача взрослых – не позволить ребенку получить психологическое и физическое удовольствие от результатов собственной лжи. Укоры совести, которые он испытает при ликвидации последствий своего обмана, не позволят ему поступать так в следующий раз
3. Наказание должно быть эквивалентно проступку. Еще доктор Б.Спок говорил, что, если ребенок провинился на рубль, ему полагается наказание на рубль. Но если он провинился на пять копеек, и наказание должно быть соответствующим.

# МИНИМАЛЬНАЯ МОЗГОВАЯ ДИСФУНКЦИЯ

В воспитании и обучении ребенка с минимальной дисфункцией мозга (ММД) необходимо руководствоваться несколькими основополагающими принципами.

* Главным является забота об общем состоянии здоровья ребенка, так как именно от этого самым непосредственным образом зависит избавление от ММД, и поддержание определенного уровня работоспособности, необходимого для успешного обучения в школе.
* Необходимо периодически обследовать ребенка у невропатолога и выполнять его рекомендации.
* Родители должны быть готовы к тому, что в обучении детей с ММД до относительной нормализации их мозговой деятельности (т. е. в течение 1-4 классов) основную роль играют домашние занятия. Дома необходимо не только выполнять домашние задания, но и повторять материал, пройденный в классе, чтобы проверить, все ли понято ребенком правильно, и не осталось ли вообще пропущенным что-либо существенное.
* Во время выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом с ребенком, чтобы возвращать его к занятиям (сам он этого может и не делать). Очень важно сохранять при этом спокойствие, не раздражаться и не нервировать ребенка. Лучше если ребенок будет работать с черновиком, но прежде, чем переписывать задание в тетрадь, дайте ему отдохнуть. Само переписывание тоже надо осуществлять с перерывами. Необходимо помнить, что утомление накапливается, несмотря на то, что ребенок отвлекается и отдыхает. Поэтому нелегко надеяться, что он сохранит работоспособность до позднего вечера.
* Длинное стихотворение лучше учить небольшими порциями, не все сразу. После повторения стихотворения (или правила) наизусть необходим небольшой перерыв перед продолжением занятий. Вечером лучше еще раз просто прочитать ребенку то, что ему надо запомнить, а не требовать, чтобы он

повторил. Дополнительное прослушивание информации способствует ее упрочению

* Самое вредное для здоровья и бессмысленно для обучения — не выпускать ребенка из-за стола, пока все уроки не будут сделаны, и ругать его при этом за то, что он постоянно отвлекается.
* Не следует с первых школьных дней приучать ребенка работать самостоятельно - он все равно не сможет. Если действительно заботиться о развитии и обучении ребенка с ММД, то о воспитании его самостоятельности приходится на время забыть.
* Работа ребенка должна быть продумана и организована взрослыми так, чтобы представлять из себя четкую последовательность конкретных деятельностей, между которыми можно было бы отдохнуть. Каждую деятельность необходимо представить четкой короткой инструкцией, вынесенной в виде рисунка или схемы и находящейся перед глазами ребенка. Инструкции должны быть короткие (или разделены на короткие самостоятельные части) еще и для того, чтобы хватало объема оперативной памяти и не происходило выпадения, «замен» и перестановок частей информации.
* Поддерживайте здоровый образ жизни при воспитании ребенка (отдых, спорт, прогулки, полноценное питание, гибкое соблюдение режима дня). При выборе спортивных занятий следует избегать таких, где велика вероятность сотрясения мозга. Попытки с помощью усиленных спортивных занятий

―сбросить излишнюю энергию реактивных детей не приводят к успеху. Их реактивность не уменьшится, а переутомление может оказаться чрезмерным.

* Не имеет смысла тренировать у ребенка внимание или память: это не дает результатов. В первую очередь, необходимо развивать речь и мышление детей, учить их рассуждать, так как уровень риска, вероятность возникновения осложнений в психическом развитии связаны с недостатками интеллекта, а не со степенью выраженности ММД.
* Не следует перегружать ребенка занятиями в различных кружках и студиях.
* В семье необходимо сохранять доброжелательную обстановку, проявлять терпение заботу и мягкое руководство деятельностью ребенка. Забота и правильная организация деятельности оптимизирует развитие ребенка, предотвращает отклонения или осложнения в протекании этого процесса.

# МОТИВАЦИЯ

Половина людей сдаются на пути к своей цели, потому что им никто не сказал: «Я верю в тебя, у тебя все получится!»

Многие родители, у которых есть дети школьного и дошкольного возраста, сталкиваются с проблемой отсутствия мотивации к учебе у ребенка. Как же сформировать у школьника желание учиться? Как сделать так, чтобы у него не пропадал внутренний стимул познавать новое, вне зависимости от того, сколько усилий надо будет для этого приложить? Как сформировать мотивацию к обучению у школьника, который считает, что учиться в школе скучно?

Постараемся разобраться, что такое мотивация, почему происходит ее снижение и потеря у школьников, как формируется и работает мотивация к обучению, и что вы можете сделать, чтобы ребенок начал испытывать удовольствие от процесса обучения и повысил успеваемость в школе.

Одна из основных проблем современной педагогики – отсутствие желания и интереса детей учиться, получать знания. У одних детей мотивация у к учебному процессу исчезает, не успев появиться, у других – по разным причинам утрачивается со временем. Почему это происходит, кто виноват и в чем причины давайте разберемся вместе. В интернете, да и книжных магазинах имеется большое разнообразие на эту тему, да и у каждого родителя есть свое мнение по этому поводу. Однако, вопрос остается актуальным и по сей день во многих семьях. Некоторые родители предлагают ставить в пример сегодняшних успешных людей, олигархов, пугают работой дворником и грузчиком, а кто-то уверен, что интерес ребенка к обучению зависит от учителей и психологов, тем самым перекладывая с себя ответственность на плечи школы. Другие же предлагают радикальные способы решения этого вопроса: наказывать за плохие оценки, лишать компьютера, планшетов, телефона, прогулок, общения с друзьями и вкусностей за каждую оценку ниже 4, среди таких родителей встречаются и те, кто прибегает к старым проверенным методам, как ремень и скалка.

Оправданность таких методов формирования мотивации к обучению у школьника мы сейчас разбирать не будем. Мнений много, и как говориться каждый имеет право на это мнение. Но цель данной статьи предложить всем родителям взглянуть на вопрос мотивации к обучению у школьника с других сторон.

*Мотивация с точки зрения науки*

Для начала разберем истоки происхождения термина «мотивация». Произошло это слово от английского «movere» - «двигать». Другими словами, мотивация – это то, что двигает человеком, заставляет его с завидным упорством и настойчивостью выполнять то или иное задание и идти к поставленной цели. Мотивированный человек легко достигает интеллектуальных, спортивных и творческих успехов.

Мотивация к обучению запрограммирована в нас от природы: полученное знание или овладение новым умением вознаграждается выплеском гормонов счастья. Обучение можно даже превратить в одержимость, поэтому очень важна правильная дозировка стимуляции. Если ребенок не знает точно, сможет ли он сделать задание, и, тем не менее, справляется с работой, степень ощущения успеха наивысшая. И, конечно же, мотивация к обучению у школьника становится очень сильной. А вот если ожидаемого вознаграждения или похвалы не следует или предъявляются завышенные требования, система вознаграждения лопается. То же самое происходит, если успех становится, чем- то само собой разумеющимся. И в этом случае сформировать у школьника желание учиться будет практически невозможно.

Наверное, вы замечали это явление у своего ребенка: первый раз, сумев правильно разложить картинки, кубики или конструктор он был очень горд собой, а на четвертый - пятый раз, оставался, совершенно спокоен. Это и есть мотивация к обучению с научной точки зрения. И зарождается она совсем не в школе, а гораздо раньше - еще в младенческом возрасте в домашних условиях. Именно родители развивают в ребенке желание постигать новое и формируют у него желание учиться. Многие из нас при воспитании детей выбирают разные способы усиления мотивации к познанию. У каждого из этих способов в зависимости от стиля воспитания разные результаты, в каждом из них есть положительные и отрицательные стороны, но самое главное, это стимулирует нас родителей к самосовершенствованию в течение всей жизни.

Психологический аспект, открывающий завесу таинственности в вопросах выстраивания мотивационной линии у детей. Итогом формирования мотивации к обучению является школьная успеваемость. Но для многих школьников и их родителей время, отведенное для выполнения домашних заданий, становится ежедневным испытанием терпения. Родителям приходится много раз призывать ребенка сесть за уроки. Вместо того чтобы делать уроки, ученик смотрит в окно, рисует маленьких человечков в тетрадке или грызет карандаш, либо его невозможно оторвать от телевизора или компьютера. Родители теряют терпение, и – слово за слово – разгорается скандал. Ребенок не получает удовольствия от учебы, находясь под постоянным давлением взрослых и, как следствие, полностью теряет интерес и желание учиться. Родителям все сложнее находить доводы для усиления мотивации к обучению, ведь в понимании ребенка утверждается уверенность: школа - это каторга. Подобное происходит со многими детьми, и дело тут не в недостатке способностей…

Школьные успехи и неудачи – это не показатель исключительно умственного развития и способностей школьника. Школьная успеваемость,

скорее, это сумма умений, навыков, знаний и желания учиться. Ребенку, не заинтересованному в обучении, очень сложно получить знания и суметь их применить на практике. Отсутствие мотивации к обучению часто ведет к стойкой, неуспеваемости и интеллектуальной пассивности. Неуспеваемость, в свою очередь, ведет к отклонениям в поведении.

Ежегодно у большинства учащихся стремление к достижениям в учебе и мотивация к обучению снижается. Причем если раньше в такую категорию детей попадали, в основном, подростки – в связи с переходным периодом – то теперь неуклонно снижается мотивация к обучению даже у малышей в начальной школе.

С чего все начинается?

*Ошибка родителей №1*

Родитель полагает, что ребенок готов к обучению в школе, потому, что он много знает для своего возраста. Но интеллектуальная готовность – это не синоним готовности психологической, которая определяется уровнем развития произвольного поведения, то есть умением ребенка подчиняться определенным правилам и делать не то, что ему хочется в данный момент, а то, что делать необходимо. Здесь важно развивать у ребенка умение преодолевать себя: приучать ребенка делать не только то, что ему нравится, но и то, что не нравится, но необходимо. И это задача еще дошкольного возраста.

*Ошибка родителей №2*

Ребенка рано отдают в школу. Нельзя сбрасывать со счетов биологическое созревание (костный и зубной биологический возраст). Биологически несозревшего ребенка лучше в школу не отдавать, т.к. у него не сформирована рука. Проверить сформирована ли рука можно следующим образом: попросить ребенка ставить точки в клеточки. В норме ребенок проставляет 70 точек за 1 минуту. Если результат ниже, то вполне возможно, что рука еще не окостенела. Что касается зубов, к моменту поступления ребенка в школу у него должны смениться 4 передних зуба: 2 внизу и 2 вверху. Таким образом, биологическая неготовность ребенка к школе ведет, как правило, к тяжелой школьной адаптации (ребенок быстро устает и не справляется), а это вероятность того, что ребенок начинает тихо ненавидеть школу.

*Ошибка родителей №3*

Дети не посещают детский сад. Отсутствие контакта со сверстниками ведет к отсутствию произвольного поведения, когда ребенок вынужден, чтобы играть с другими, соблюдать правила, даже, если ему не очень хочется, считаться с чужим мнением и желанием, жить в коллективе.

*Ошибка родителей №4*

Неблагополучие в семье: ребенок, привыкший к высокому эмоциональному отрицательному накалу во время переживаний по поводу своей семьи, как правило, уже просто не реагирует на проблемы по поводу учебы и отметок – у него просто не хватает на это энергии.

*Ошибка родителей №5*

Отсутствие четкой организации жизни ребенка, несоблюдение режима дня, безнадзорность в быту – дети, которые организованы помимо школы, т.е. посещают какие-то интересные для них занятия, как правило, несмотря на нагрузку, более мотивированы на учебу.

*Ошибка родителей №6*

Нарушение единства требований к ребенку со стороны родителей (всегда есть лазейка для ребенка что-то сделать не так, как надо, «столкнуть родителей лбами», пожаловаться бабушке и дедушке на родителей)

*Ошибка родителей №7*

Неправильные методы воспитания: подавление личности, угрозы, физические наказания или, наоборот, заласкивания, чрезмерная опека.

*Ошибка родителей №8*

Завышенные требования без учета объективных возможностей ребенка; усмотрение злого умысла, лени, в то время, как могут быть объективные причины для этих проявлений (соматическое состояние, психологические особенности, особенности умственного развития и пр.)

*Ошибка* родителей №9

«Убивание» мотивации к обучению путем высмеивания, некорректных высказываний, сравнения с другими детьми, «загон» ребенка в ситуацию неуспеха, неудачи и пр.

Проецирование своих ожиданий на дочку или сына — это, наверное, самая распространенная ошибка родителя, не всегда даже осознаваемая.

*Ошибка родителей №10*

Родители верят в то, что дети должны разделять интересы, которые были у них в детстве, и порой не допускают даже мысли о том, что их ребенку это может быть совсем не интересно. Давление родителей может быть тем сильнее, чем меньше им самим удалось реализоваться в интересующих их областях.

Формирование побуждения к действию. Как это сделать на практике?

Это означает не просто заложить в голову ребенка готовую цель и мотивы, а создать такие условия, такую обстановку, в которых ему самому захочется учиться.

1. Выяснить, что является причиной низкой мотивации: неумение учиться или ошибки воспитательного характера.

Взрослые часто говорят детям о том, что «не будешь учиться – станешь дворником». Такая далекая перспектива никак не влияет на мотивацию к обучению. Ребенка интересует ближайшая перспектива. Но ему трудно, он не справляется. Трудности в учебе формируют нежелание учиться у тех, кого родители не приучили их преодолевать. Как правило, такие дети не любят учиться. Причиной отсутствия мотивации может быть и прошлый неудачный опыт (два раза не получилось, третий раз не буду и пытаться). Родителям необходимо учить ребенка «не сдаваться», а продолжать стремиться к результату, верить в себя и свои силы и тогда результат не заставит себя ждать.

1. Применять в соответствии с причиной коррекционные меры: учить ребенка учиться, если не сформированы навыки учебной деятельности и произвольного поведения, или и исправлять свои воспитательные ошибки, а для начала их необходимо просто увидеть и признаться себе, что «я делаю что- то не так».
2. В процессе учебы, пока у ребенка не сформирована произвольность поведения, для ребенка важно, чтобы родители контролировали процесс обучения и учитывали индивидуальные особенности ребенка: когда ему лучше сесть за уроки, какие уроки делать в первую очередь, когда делать паузы и пр. Вообще-то это про начальную школу, а по правде про первый класс. Но, если и в среднем звене ребенок не сформировал у себя навыки учебной деятельности, то важно вернуться к первому классу и пройти снова весь путь формирования учебных навыков, просто это окажется быстрее, чем в первом классе. Иногда ребенок не умеет работать с текстом – учите выделять главную мысль, пересказывать и т.п. Иногда ребенок не может сесть за уроки вовремя – приучайте к самоконтролю.
3. Важно создавать для ребенка зону ближайшего развития, а не делать за ребенка то, что он может (хотя и с трудом) сделать сам. Например, не надо показывать, как решать задачу, решая ее вместо ребенка, а лучше создать такую ситуацию, когда хотя бы часть задачи ребенок делает сам. «Ты старался, молодец. Но ты допустил две ошибки. Найди их». Процесс более длительный, но более правильный. При этом, зачастую такой ребенок (вместо которого задание выполняют родители) вовсю манипулирует родителем, а родитель и не подозревает об этом. («Мама, только ты можешь так доходчиво мне объяснить и показать, как решать такую задачу, никто другой не может, даже учительница» - манипуляция чистой воды).
4. Очень важный момент – оценивание сделанной работы родителем и учителем. Родитель может оценить работу «Молодец, хорошо!» (сравнивая сегодняшние результаты ребенка со вчерашними), а учитель, сравнив результаты ребенка с классом, оценит это как «плохо». Для избежания таких

случаев, важно иметь постоянный контакт со школой и интересоваться требованиями, предъявляемыми к учащимся. В противном случае в сознании ребенка создается образ врага – учителя (родитель хороший – хвалит, учитель плохой – ругает). А это порождает отвращение к школе, нежелание учиться.

1. Согласно результатам исследований, мотивация успеха (и как следствие, высокая учебная мотивация) формируется у детей в тех семьях, где им оказывали помощь при повышении требований, относились к ним с теплотой, любовью и пониманием. А в тех семьях, где присутствовал жесткий надзор либо безразличие, у ребенка формировался не мотив достижения успеха, а мотив избегания неудачи, что напрямую ведет к низкой учебной мотивации.
2. Очень важным моментом в учебной мотивации является адекватная самооценка ребенка. Дети с заниженной самооценкой недооценивают свои возможности и снижают учебную мотивацию, дети с завышенной самооценкой адекватно не видят границы своих способностей, не привыкли видеть и признавать своих ошибок. Поэтому, очень важно – адекватность самооценки ребенка в отношении учебного процесса, в том числе. Важно помнить, что в жизни есть много значимого, помимо академической успеваемости – можно прожить со средними знаниями и быть личностью. Куда хуже, когда нет позитивного самовосприятия – самооценка занижена, нет чувства уверенности в себе, уважения к себе как к личности – попробуйте с таким багажом выжить и добиться жизненного успеха.
3. Важно поощрять ребенка за хорошую учебу. Материальное поощрение (деньги за хороши отметки) часто приводит к добыванию хорошей отметки любыми способами. Хотя для американцев платить за учебу – явление вполне нормальное, привычное и часто используемое. Но это палка о двух концах: где гарантия, что спустя какое-то время ребенок будет брать в руки книги только за деньги. Поэтому вопрос материального поощрения детей за хорошую учебу – это тот вопрос, который каждый родитель должен решить для себя самостоятельно. А вот поощрять детей за хорошую учебу совместными походами (в цирк, на каток, в боулинг и т.п.) вполне приемлемо, кроме того попутно родителями решается еще одна важная задача: интересное общение со своим ребенком, удовлетворение потребности ребенка быть частью семейной системы.
4. В деле повышения интереса ребенка к учебному процессу очень важен контакт с ребенком и доверительная атмосфера. Важно объяснить ребенку, что процесс формирования умения учиться процесс длительный, но необходимый. Для подростка важно «не пилить», не наказывать, не сулить наград. Нужен контроль – помощь, а не контроль-давление. Для подростка важно поднимать тему профессионального определения.
5. Не ожидайте немедленных успехов – снимите по этому поводу

«розовые очки». Могут быть падения, «топтание» на месте. Но если вы будете последовательно и систематически работать над вопросом повышения учебной мотивации своего ребенка, то непременно будет взлет.

1. Очень важен в учебной деятельности и формировании у школьника желания учиться навык самоконтроля. Ведь не секрет, что многие ошибки у детей возникают из-за невнимательности. И если ребенок научился проверять себя после того или иного вида деятельности, количество ошибок резко сокращается – а если ошибок меньше, то и мотивации к новым достижениям становится больше. Поиграйте вместе ребенком в игры, где он педагог и проверяет ваше задание. Ребенок должен знать, как проверить правильность математических вычислений, как искать по словарю написание слова, как узнать, запомнил ли содержание параграфа. Именно в учении начинают складываться многие деловые качества ребенка, которые затем ярко проявляются в подростковом возрасте, и от которых зависит мотивация достижения успехов. В этот момент очень важно, чтобы родители не дергали, не понукали свое чадо, не раздражались. В противном случае сформировать у школьника желание учиться у Вас не получится.
2. Также очень важным моментом является то, верит ребенок в свои успехи или нет. Учитель и родители должны постоянно поддерживать веру ребенка в свои силы, причем, чем ниже самооценка и уровень притязаний ребенка, тем более сильной должна быть поддержка со стороны тех, кто занимается его воспитанием детей. Ведь если ребенка, который и так чувствует свою слабость, еще и понукать - Вы не только не сможете сформировать у него мотивацию к обучению, но и уничтожите весь интерес к учебе, который у него был.
3. Если Ваш ребенок предполагал, что усвоил учебный материал, а оценка низкая, то нужно разобраться, что произошло на самом деле. Возможно, он действительно все понял, но перенервничал на контрольной, или, например, плохо себя чувствовал, а возможно, опять же, оценка учителя была неадекватной.

Самое главное – это научить Вашего ребенка формировать адекватную самооценку, а для этого, в первую очередь, Вы сами должны стараться оценивать его результаты, основываясь не только на оценке учителя, а исходя из его ожиданий, ощущений и его целей.

1. Очень важный период в жизни школьника переход в среднее звено. Появляются новые предметы, учителя и обязанности, сильно возрастает нагрузка. Научитесь слушать ребенка и вникать в его проблемы. В этом возрасте он особенно нуждается в вашей помощи. Выучить все, что задают в

школе, практически невозможно. Именно поэтому пропадает интерес к учебе. Научите школьника правильно планировать время и распределять нагрузку, это поможет и в дальнейшей жизни.

1. Сдача ЕГЭ – головная боль старших школьников, их родителей и учителей. Мотивации уже не требуется, к 16 годам подростки примерно представляют себе, чего хотят добиться в жизни и что для этого надо сделать. Ваша задача – помочь определиться с выбором, сконцентрировать внимание на главном и найти оптимальный вариант решения проблемы. Поговорите с ребенком, выясните, какие курсы лучше посещать. Уважайте его выбор, даже если он не совпадает с вашим, не подавляйте его инициативу и зарождающийся интерес к ответственности за свой выбор.

Каждый заинтересованный родитель и педагог, поняв механизмы и применив на практике полученную информацию, сможет сформировать у школьника желание учиться. Ведь только имея мотивацию к обучению и развитию, ребенок сможет вырасти целеустремленным человеком, способным на ответственные решения.

Сколько бы вы не объясняли, что учится он для себя, в расчете на будущее, вряд ли это дойдет до сознания ребенка. Запомните, маленькие дети учатся для вас, ради вашей похвалы и признательности. Не надоедайте ему нотациями, а сделайте ставку на любознательность. Тогда и учеба станет для него радостным открытием, и круг интересов постепенно расширится.

Помните, что Ваш ребенок – это личность, ничего не должная Вам, но до какого-то момента зависящая от Вас и нуждающаяся в Вашей поддержке и в Вашем признании ее как самодостаточной.

# ПОВЕДЕНИЕ

В психологии выделено четыре ведущие цели деструктивного поведения, проявляющиеся в дошкольном и младшем школьном возрасте:

* привлечение внимания;
* борьба за власть;
* месть;
* демонстрация несостоятельности, или избегание неудачи. В подростковом возрасте появляются еще три цели:
* потребность в принадлежности к группе;
* потребность в достижении превосходства над окружающими;
* потребность в достижении психофизиологического возбуждения.

Однако эти цели слабо изучены и всегда сочетаются с целями деструктивного поведения, проявляющимися в дошкольном и младшем школьном возрасте.

С точки зрения адлериановской психологии, эти цели находятся на уровне подсознания, а выявить их и скорректировать мы можем с помощью определенных технологий, описанных ниже.

1. *Привлечение внимания.*

Поведение ребенка, привлекающего внимание:

* постоянно дергает родителей — «мам, поиграй со мной», ноет, жалуется, что у него что-то не получается и ему нужно помочь;
* в школе постоянно дергает учителя — поднимает руку, просится выйти, снова просит о помощи и т.п.;
* дети могут совершать и более серьезные действия, например, воровать или прогуливать школу.

Все это ребенок делает для того, чтобы на него обратили внимание.

Как взрослому определить, является ли целью деструктивного поведения привлечение внимания? Вам следует в этот момент задать себе вопрос: «Что я при этом чувствую?» Если вы понимаете, что такое поведение вас раздражает или ребенок требует от вас уделить ему много времени — это индикатор того, что цель ребенка — привлечь к себе внимание. Также можно проверить себя, задав вопрос ребенку: «Солнышко, а может быть для тебя сейчас важно, чтобы я уделила тебе внимание?» При этом необходимо понаблюдать за ребенком и увидеть «реакцию узнавания», если она имеется. На вербальном (словесном) уровне ребенок может просто согласиться, сказав «да». Когда ребенок отвечает

«нет», важно наблюдать за его мимической реакцией. На невербальном уровне

возможны варианты: кивок головой, частое моргание, прекращение двигательных реакций, остановка или расширение зрачков.

Почему же дети требуют внимания неадекватным образом? Им не хватает внимания и дома, и в школе.

Взрослые приучили детей к негативному вниманию, например, «Я обращу на тебя внимание и сделаю замечание, когда ты плохо себя ведешь; а если ты хорошо себя ведешь, тогда и внимание на тебя обращать не нужно». Такая ситуация часто возникает в школе, когда учитель постоянно обращает внимание на плохое поведение ученика. Ребенок делает вывод: «На меня будут обращать внимание, если я буду плохо себя вести».

Дети иногда не знают, как вызвать позитивное внимание, но зато прекрасно понимают, как привлечь негативное внимание.

Рекомендации по коррекции поведения. Необходимо учесть, что они эффективно сработают, только если будут использоваться в совокупности.

Если ребенок требует внимания неадекватным образом, то в этот момент не стоит уделять ему внимания. Вместо этого следует сказать, например

«Через 10-15 минут я освобожусь, и мы с тобой займемся тем, чем ты хочешь». Важно указывать короткое время, поскольку ребенок не воспринимает длительное время, для него это — вечность.

Самому проявлять инициативу, чтобы уделить внимание ребенку.

Приучать детей к позитивному вниманию. Необходимо показать детям их значимость и ценность, когда они соответствуют ожиданиям взрослых.

Желательно понаблюдать за своей речью, не уподобляетесь ли Вы мачехе из сказки «Золушка», которая подвергала критике поведение падчерицы. У вашего ребенка много достоинств, но есть недостатки.

1. *Борьба за власть.*

Борьба за власть бывает активной и пассивной. Пассивная, заключается в том, что ребенок молча выслушивает все, что говорит ему взрослый («Делай уроки», «Хватит болтать по телефону» и т.п.), но не выполняет ничего из того, что ему говорят. Активная борьба за власть выражается в том, что ребенок сопротивляется не только невербально, но и на словах: «Не буду, не хочу» и т.п.

Как определить, является ли целью деструктивного поведения борьба за власть? Взрослому нужно задать себе вопрос, что он чувствует, когда возникает подобная ситуация. Если он чувствует злость, то это явный индикатор борьбы за власть. Проверить данную гипотезу можно, спросив ребенка: «Может, тебе очень важно показать мне (учителю), что ты решил сам?» или «Может, тебе важно показать мне, что я не смогу заставить тебя делать то, что считаю нужным?» После заданного вопроса взрослый должен

отследить реакцию узнавания. На самом деле намерения ребенка вполне понятны: он, взрослея, ищет свое «место под солнцем», стремится попробовать и продемонстрировать свою силу и значимость. Взрослым необходимо учитывать, что с самого раннего возраста ребенок пытается определить свои возможности и делает он это методом проб и ошибок: «Поддадутся родители или нет? Ага, получилось! Теперь надо попробовать завоевать еще больше пространства…» и т.п.

Как же корректировать поведение ребенка, который борется за власть?

Никогда не вступать в борьбу за власть с ребенком в тот конкретный момент, когда он нам ее навязывает.

Обязательно сообщать ребенку о правилах, принятых в семье, начиная со слов «У нас принято…» Например, «У нас принято по субботам убирать квартиру» или «У нас принято тихо разговаривать, когда кто-то работает за столом». При этом достаточно большая нагрузка ложится на самих взрослых, которые не должны придерживаться так называемых «двойных стандартов» при выполнении тех же правил. Ребенку непонятно, почему он должен прекратить разговаривать по телефону в тот момент, когда папа этого требует, и в то же самое время мама часами может разговаривать по телефону с подругами. Или почему он должен убирать за собой тарелку со стола, если папа этого не делает. И так далее.

Следующий шаг — предоставление ребенку выбора — поступить в соответствии с принятыми правилами или их нарушить. Таким образом воспитывается ответственность за свои действия — не взрослый, а сам ребенок решает, как ему поступить, он учится делать выбор и принимать решения.

Далее взрослый сообщает о возможных логических последствиях выбора ребенка. Например, «У тебя есть выбор — ты можешь участвовать в уборке, а можешь и не участвовать. Если ты успеешь убрать свою комнату до (какого-то времени), у нас останется время сходить в кино, сможешь пригласить кого-то в гости, поиграть на компьютере и т.д. (Здесь взрослый предлагает один из вариантов времяпрепровождения). «Если комната останется неубранной — что ж, очень жаль, но никто к тебе прийти не сможет» или «Тебе придется заняться уборкой комнаты в другое время, например, когда мы планировали сходить в кино. Ты же знаешь, у нас принято в квартире поддерживать порядок. Так что выбор остается за тобой».

Если ребенок нарушает семейные правила, родитель должен объяснить логические последствия. Последователи Альфреда Адлера и Рудольфа Дрейкурса подчеркивают принципиальное отличие логических последствий от наказаний.

Как уже было сказано выше, так или иначе, ребенку важно бороться за власть, демонстрировать свою силу и значимость. Существуют три зоны, в которых взрослый может помочь ребенку себя проявить. Это управление информацией, управление людьми, управление финансами. Используя эти зоны, мы можем помочь ребенку почувствовать и проверить собственные силы.

- Когда мы наказываем ребенка, мы сознательно стараемся сделать ему больно. Более того, мы, возможно, хотим заставить ребенка страдать. Цель применения логических последствий — не заставить страдать, а научить нести ответственность за свои поступки.

* Когда мы наказываем ребенка, то кричим, демонстрируем свои негативные эмоции в отношении личности ребенка. Если взрослый объясняет логические последствия, ребенок не чувствует негативного отношения к себе, поскольку неодобрению подвергается не личность ребенка, а его действия. Таким образом, мы обучаем ребенка конструктивным поступкам. Мы можем спокойно проговорить проблему выбора, выяснить, какие логические последствия возможны, предложить ребенку выбрать и обязательно выполнить выбранный нами вариант, иначе все системные и последовательные воспитательные усилия сведутся на «нет».
* Наказание иногда совершенно не связано с проступком. Например, если ребенок получил плохую оценку в школе в пятницу, то в воскресенье ему не разрешено идти в кино. Нет логической связи между событиями. Логическое последствие должно быть напрямую связано с проступком.
* Для ребенка не должно быть слова «никогда». Например, «никогда не пойдешь...». Такие угрозы, как правило, не выполняются. Ребенок к этому привыкает и в итоге не воспринимает слова как запрет. Более того, если мы, используя логические последствия, ограничиваем его в игре на компьютере или просмотре любимых передач по телевизору, то такое ограничение должно быть кратковременным — вечер или максимум один день. В противном случае дети привыкают к длительности наказания и, в конце концов, перестают на него реагировать.
* Когда мы наказываем, мы используем свою силу. Какой вывод при этом делает ребенок? «Кто сильнее, тот и прав». В случае реализации логических последствий мы обучаем ребенка делать выбор, принимать разумные решения и нести за них ответственность.

1. *Месть (нарушение доверительных отношений между ребенком и взрослым).*

Мстительное поведение у ребенка возникает, если борьба за власть между ним и взрослым носит затяжной характер, и обеим сторонам от этой борьбы становится больно. Снова подсознательно мы делаем так, чтобы ребенок

страдал. Как правило, чтобы изменить мстительное поведение у ребенка и у взрослого, необходимо вмешательство посредника, например, семейного психолога.

Действия ребенка: обзывается, портит имущество, обманывает, ворует, старается сделать больно взрослому на словах и на деле. Такое негативное поведение может быть направлено не только на одного конкретного человека, но и перенесено на всех взрослых. Ребенок учится делать больно, следуя примеру взрослых.

Как определить, является ли месть целью деструктивного поведения ребенка? Взрослый может задать себе вопрос, что он чувствует в этот момент, и если отвечает, что ему больно и обидно, то, скорее всего, в основе отношений между ребенком и взрослым лежат мстительные отношения. Можно попробовать также спросить ребенка: «Может, тебе очень важно показать мне, как бывает больно и обидно, когда тебя обижают или не доверяют?» Само слово «месть» не использовать. Далее наблюдать за реакцией узнавания.

Как же корректировать поведение ребенка в этом случае?

Сначала необходимо задать вопрос ребенку: «Кто и чем тебя обидел?» Если в основе отношений лежит месть, то обида «сидит на кончике языка», и, как правило, ребенок сразу ее озвучит.

Взрослый просит прощения, при этом категорически запрещается использовать слово «но». Лучше просто сказать: «Прости, мне неприятно, что я тебя обидел», не добавляя, например, «но ты сам в этом виноват».

Определение зоны конфликта. Необходимо обсудить с ребенком, какие взаимные действия вызывают обиду.

Определение ожиданий: что мы ждем друг от друга. К сожалению, в семье мы редко проговариваем друг другу свои ожидания, предполагая, что близкий человек и так должен это знать. Такое заблуждение и приводит к конфликту ожиданий, начиная с первых дней жизни молодой семьи.

Проведение переговоров — как удовлетворить ожидания друг друга.

Необходимо помнить, что восстановление отношений сразу не происходит, иногда на это требуется не менее 1 года; чем младше ребенок, тем быстрее могут восстановиться доверительные отношения.

1. *Демонстрация несостоятельности или избегание неудачи.*

В основе лежит потеря ребенком мужества: он не верит в собственную успешность, считает себя хуже других. Поведенческие реакции: прогулы, вранье, отказ от выполнения домашних заданий, не выходит к доске, прячется за спины окружающих, не дописывает задания, всем видом демонстрирует: «Я хуже других, я ничего не умею». Такие дети обычно бесконфликтны, однако они активно показывают собственную беспомощность.

Как определить эту цель деструктивного поведения? Взрослый может задать себе вопрос: «Что я чувствую в этот момент?». Если ответ: «Я в отчаянии, у меня опускаются руки», — скорее всего, ребенок демонстрирует несостоятельность. Можно задать вопрос ребенку: «Может, ты не веришь в собственные силы, в то, что можешь быть успешным?» При этом наблюдаем за проявлением реакции узнавания.

Скорее всего, существуют серьезные причины демонстрации несостоятельности: постоянная критика в адрес ребенка; авторитарность семьи; частые сравнения с лучшим; пренебрежение со стороны окружающих; психологическая травма, физическая или сексуальная.

### Рекомендации родителям:

Полностью прекратить критиковать ребенка. Если не удастся избежать критики, то на одно критическое замечание похвалите ребенка не менее 10 раз в течение 8 часов (данные специалистов НЛП).

Для таких детей очень важно дробить задания на мелкие части, чтобы они могли выполнить их успешно. Ребенку, чтобы почувствовать себя успешным, необходимо приобрести опыт.

Признавать, отмечать, праздновать не конечный результат, а сам процесс. Например, «Радость моя, вчера у тебя было 18 ошибок в тексте, а сегодня всего

1. Какие же слова ты написал сегодня правильно?»

«Я тобой горжусь» — эта фраза ставит ребенка в зависимость от оценки взрослого. Лучше спросить: «Ты собой гордишься?» — это дает возможность ребенку постепенно ощущать свою внутреннюю силу.

С таким ребенком важно работать пошагово: сначала показать ему, как выполнять задание, потом сделать вместе с ним, а в конце предложить выполнить задание самостоятельно. Не забывайте, что задания для самостоятельного выполнения, особенно вначале, должны быть небольшими.

Постоянно и бесконечно поддерживать, подбадривать и ободрять ребенка. Это требует большого самоконтроля от взрослого.

# СТРАХИ

Все дети периодически испытывают страх, и это нормально. В возникновении страхов велика роль инстинкта самосохранения, предписывающего остерегаться неведомого, непонятного и реализующегося через страх чего-либо или кого-либо. Большинство страхов обусловлено возрастными особенностями детей и носят временный характер, если к ним правильно относиться.

Большинство детских страхов исчезает по мере взросления ребенка, повышения уровня осведомленности, накопления жизненного опыта, дети как бы «перерастают» их. Но, тем не менее, родителям всегда следует обращать внимание на проявление страхов у ребенка. Отсутствие внимания к проблеме и помощи в нужное время может привести к болезненной заостренности страхов. Родителям необходимо владеть элементарными приемами психологической работы с детскими страхами и знать, как не усугубить состояние ребенка, а наоборот, помочь ему справиться со своими переживаниями.

***Рекомендации родителям:***

1. Отнеситесь к страху ребенка серьезно и адекватно. Избегайте преуменьшения значимости страха и наоборот – преувеличения его значимости. Родители никогда не должны смеяться над признанием ребенка в том, что он чего-то боится, а уж тем более стыдить ребенка за испытываемый им страх. В первом случае ребенок будет испытывать обиду и разочарование в вас, как в родителях, во втором случае из чувства стыда ребенок начинает скрывать свой страх, и страх усиливается.
2. Недооценивайте влияние страха на психику ребенка. Помните, что страх подчиняет себе такие психические процессы, как мышление, воображение, память и речь.
3. Первым шагом на пути преодоления страха является рассказ ребенка о страхе. Когда ребенок проговаривает вслух свои переживания, его тревога уменьшается. Задача взрослого – «правильно» послушать ребенка, то есть применить навыки активного слушания и эмоционально поддержать его.
4. Рисование страха. Ребенок не всегда может рассказать о своем страхе в силу недостаточного речевого развития (особенно при задержке речевого развития), к тому же страх может вызвать блокировку спонтанной речи ребенка. Попросите ребенка нарисовать то, что его напугало. Посредством рисунка ребенок может безболезненно соприкоснуться с пугающими образами и ситуациями, как-то повлиять на них, что значительно снижает детскую тревогу (например, нарисованный страх можно разорвать, сжечь, можно сделать его смешным или жалким). Для вас как для родителя рисунок будет нести информацию о том, с какой сферой жизни ребенка связан страх, с каким объектом он связан и т. д.
5. Всегда старайтесь найти истинную причину детского страха. Причины могут крыться как в возрастных особенностях ребенка, так и в событиях, происходящих внутри семьи или ближайшем окружении ребенка. Отсутствие должного внимания к причине страха может свести на нет все попытки

избавить ребенка от него. Причины страхов могут быть самыми разнообразными: излишняя строгость по отношению к ребенку в семье, внушение страхов взрослыми или сверстниками, испуг, ранняя интеллектуализация ребенка, психотравма (развод родителей, смерть близкого человека, насилие).

*Что же могут сделать родители для профилактики детских страхов?*

*Общаясь с ребенком необходимо соблюдать несколько важных правил:*

* Детей никогда не следует пугать ради послушания. По мере развития ребенка ему указывают на реальные опасности, но никогда не запугивают мнимыми коллизиями.
* Не берите с собой ребенка на «взрослые» мероприятия – на стадионы, многочасовые шоу, эмоционально окрашенные зрелища, в гости, где будет большое скопление людей: чужие эмоции возбуждают и не дают возможности успокоиться.
* Следите за своим эмоциональным состоянием. Дети с самого рождения очень чувствительны к эмоциональному состоянию мамы и других близких. Ваше раздражение, напряжение, беспокойство легко передается малышу. Даже если причины вашего беспокойства связаны, например, с работой, ребенок просто «считает» эту эмоцию и тоже начнет беспокоиться.
* Следите за своей речью, за тем, что вы говорите в присутствии ребенка. Многие слова взрослых дети понимают буквально, это связано с особенностями детской психики.
* Избегайте переноса на ребенка своих страхов и переживаний. Много детских страхов возникает по вине взрослых. Страхами, как и вирусами, можно заразиться от людей, с которыми общаешься очень близко. Как показывает практика психологического консультирования, у детей часто бывают страхи их родителей (страхи, которые у родителей были в детстве и те, которые существуют в настоящий момент). Чаще всего это страхи животных, одиночества. Будьте критичны к собственному состоянию и собственным страхам, чтобы оградить детей от переноса на них своих переживаний. Если вы сможете отделять свои чувства от чувств ребенка.
* Обратите особое внимание на развитие самостоятельности ребенка, она впрямую связана с уверенностью ребенка в себе и помогает бороться с робостью и тревожностью.
* Не допускайте слишком большого напряжения внутрисемейных событий, не увлекайтесь порицаниями на повышенных тонах – это усиливает тревожность ребенка.

# ТРЕВОЖНОСТЬ

В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», эмоциональный дискомфорт.

*Виды тревожности*

Тревожность как качество личности. Присуща ребенку-астенику, который склонен к пессимизму. Чаще всего такой подход к жизни перенимается от близких. Такой ребенок очень похож на своих родителей. Пример. Мама 7-летней девочки жаловалась, что дочь не может подойти к учительнице что-то спросить, плачет при расставании. Во время разговора речь женщины была тихой и прерывистой, на глазах – слезы.

В подобных случаях трудно понять до конца, что в поведении ребенка является результатом воспитания, а что передалось по наследству. Многое зависит от врожденных особенностей характера, например, такая тревожность свойственна детям с темпераментом меланхолика. Такой ребенок всегда будет испытывать некий эмоциональный дискомфорт, он медленно адаптируется к тем или иным ситуациям, а любое изменение в привычной жизни надолго лишает его душевного равновесия.

Тревожность ситуативная связана с конкретной ситуацией, является результатом каких-то событий. Например, после болезненной процедуры у врача ребенок начинает бояться всех врачей. Часто дети, независимо от возраста, боятся самостоятельно делать покупки в магазине. Зная о предстоящем походе в магазин, ребенок заранее расстраивается, у него портится настроение, он предпочитает остаться без конфеты, чем покупать ее самостоятельно.

*Ситуативную тревожность* можно свести к минимуму, но совсем избавиться от нее получается не у всех – у многих взрослых осталась тревога перед посещением врача, или контрольной работой.

*Школьная тревожность* – разновидность ситуативной тревожности. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится контрольных работ, отвечать у доски, получить двойку, ошибиться. Такая тревожность часто проявляется у детей, родители которых предъявляют завышенные требования и ожидания, у детей, которых сравнивают с более успешными сверстниками. Такая тревожность часто встречается в классах шестилеток – такие маленькие дети могут плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, не понял, что делать, родители пришли на пять минут позже и т.д.). Становясь старше, ребенок менее эмоционально реагирует на трудности, чувствуя себя более компетентным, он меньше боится перемен и быстрее адаптируется к изменениям.

*Типы тревожных детей*

*Невротики.* Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра.

Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет

всякое проявление активности, например, лупить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

*Расторможенные***.** Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытается заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

*Застенчивые.* Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чет-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально).

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребенком право на ошибку.

*Замкнутые.* Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

*Характерные черты тревожных детей*

После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу.

Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.

Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности.

Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может

«заразиться» тревожностью от близких. Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.

Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.

Если не удается сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.

Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими

### Как помочь ребенку преодолеть тревожность?

Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно…»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени:

«Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.

У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

***Школьная тревожность*** – это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

* Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых.
* Не пугайте ребенка паническими, гневными реакциями на его' учебные неудачи. Плохая оценка - это не конец света.
* Никогда не сравнивайте его с другими детьми: «Как тебе не стыдно, вот Маша прекрасно справляется, а ты вечно ничего не можешь!»
* Ведите отсчет от его собственных неудач и достижений.
* Корректируя деятельность ребенка, опирайтесь на позитивные моменты: «Ты молодец, ты хорошо постарался, сегодня у тебя получилось, но смотри, здесь можно было бы сделать лучше, правда?»
* Шаг за шагом поддерживайте маленькие успехи ребенка.
* Уважительно выслушивайте ребенка, рассказывайте о своих собственных прошлых учебных проблемах, делитесь опытом.
* Сделайте семейной традицией доброжелательный откровенный разговор о школьных делах. Чтобы ребенок понял: посоветоваться

о трудностях - это нормально, родители не будут ругать, а помогут.

* Помогите младшекласснику составить и поддерживать распорядок дня: обязательно структурированный и последовательный.
* Не подгоняйте такого ребенка. Без спешки выполненное задание поможет ему справиться с беспокойством, получится оно или нет.

А еще можно рекомендовать родителям почаще играть с ребенком в

«дурацкие» игры. Не компьютерные, не состязательные, не интеллектуальные и не на ловкость или скорость. А в такие, чтобы посмеяться, покричать,

подержаться за руки, обняться. В «жмурки», например. Такие игры снимают мышечные зажимы, что крайне необходимо тревожному ребенку.

### Советы родителям подростков

Чтобы существенно снизить тревожность у подростков необходимо:

* обеспечить реальный успех подростка в какой-либо деятельности;
* больше доверять подростку;
* искренне интересоваться делами подростка, верить в его успех;
* меньше ругать, больше хвалить;
* не фокусировать внимание на неудачах.
* обучать навыкам эффективного общения;
* обучать навыкам саморегуляции психических состояний;
* обучать навыкам уверенного поведения;
* устранять негативные последствия критических ситуации.

# УРОКИ

Родители, помогая ребенку готовить уроки, часто совершают две противоположные ошибки: или вообще не занимаются детьми, или чрезмерно опекают их. Что следует делать, а что нет родителям в процессе совместной готовки уроков?

Во-первых, проверьте, как ребенок организовал свое рабочее место. Источник света должен быть размещен спереди и слева, на столе не должны стоять посторонние предметы.

Во-вторых, уточните распорядок дня. Пусть ваш ребенок делает домашнее задание часика через полтора после школы. Тогда он и успеет отдохнуть и еще не устанет от домашних забот и игр.

Тренируйте ребенка, чтобы у него появилось чувство времени. Спросите у него, сколько времени потребуется для выполнения домашнего задания.

Поставьте рядом будильник и по выполнении работы ребенок пусть посмотрит, сколько времени затрачено на самом деле.

Вместе с ребенком контролируйте выполнение задания по намеченному плану. Пусть у ребенка появится привычка работать четко и сосредоточенно, ведь это будет ему очень полезно, когда он сам станет взрослым. Самое главное, что ребенок должен усвоить, так это то, что на рабочем месте не играются, не едят, а работают.

Помогите ребенку, если он столкнулся с непреодолимыми на данный момент трудностями. Иначе, если ребенок не сможет справиться с заданием, может возникнуть ситуация, которую психологи называют ―выученной беспомощностью‖. Если продолжительные усилия бесполезны, ребенок перестает верить в свои силы, становится пассивным, безынициативным.

Предоставляйте вашему ребенку эмоциональную помощь. Задание взрослого – «быть всегда рядом», вместе с ребенком радоваться ее успехам и переживать ее неудачи и трудности. Не надо излишне драматизировать принесенные со школы двойки, выставлять к ребенку чрезмерные требования, которые ему пока не по годам. Все это может обернуться неуравновешенностью ребенка, он будет бояться новых неудач, бояться быть самостоятельным.

Не заставляйте ребенка переделывать плохо выполненную работу, лучше вместе сядьте и исправьте ошибки. Повторное выполнение уже сделанной работы, переписывание, кажутся вашему ребенку слишком нудным занятием и отбивают охоту учиться вообще, убивает веру в себя.

В старших классах школы прямое участие в выполнении домашнего задания следует заменить просто своим присутствием, дать ребенку больше самостоятельности. Неизменно должно быть только – ваше внимание и интерес к вашему ученику или ученице.

*Как помочь ребенку учиться?*

1. Каждый день спрашивайте ребёнка: «Как дела? Что было в школе?». Сделайте такие разговоры привычкой, пусть ребёнок чувствует вашу заинтересованность в его делах.
2. Предложите помощь в выполнении какого-либо задания. Например, обсудите план сочинения, вместе подберите литературу, но писать за ребёнка сочинение не надо.
3. Учитесь вместе с детьми. Посещайте интересные места, читайте, покупайте книги, запишитесь вместе в городскую библиотеку. Обсуждайте вместе с ребёнком прочитанное: что больше всего запомнилось? что понравилось, а что нет?
4. Читайте вместе с детьми книги по ролям.
5. Старайтесь правильно оценивать знания и достижения ребёнка. Никогда не сравнивайте его с другими детьми из класса или детьми родственников и знакомых (из-за этого самооценка значительно снижается, и ребёнок перестаёт верить в свои силы).
6. Повторяйте ребёнку, что вы ждёте от него хороших оценок, а не того, что он будет вундеркиндом. Многие дети в какой-то момент времени учатся хуже, чем обычно. Если это произошло, не паникуйте, предложите свою помощь и поощряйте его за малейший успех.
7. Допускайте мысль о том, что на ошибках люди учатся.
8. Старайтесь быть для ребёнка примером человека, который постоянно учится.
9. Рассказывайте о своей школьной жизни своему ребёнку, делая акцент на том, что в вашей жизни были тоже такие же жизненные ситуации. И как вы вышли из них?
10. У ребёнка должно быть своё место для занятий. Предоставьте ему быть полноправным хозяином своего уголка.

# ЭГОИЗМ

Все мы знаем, что некогда были такие далёкие первобытные века, в которые человек был очень слаб, а опасности окружающего мира – велики и радикальны; люди жили тесно сплочёнными общинами, потому что только так

* объединившись, и помогая друг другу, они могли выжить. Не было «своих» и

«чужих» детей – ценность человеческой жизни и необходимость выживания заставляли каждого взрослого заботиться о каждом ребёнке. Это было время, когда люди жили чувством коллективного «мы», и у них не было даже зачатков эгоизма – он был просто смертельно опасен.

Впоследствии, с улучшением условий жизни и ростом благополучия, у людей появилась лукавая возможность испытывать иллюзию отделения себя от целого. Стала возможной позиция: «я сам (сама) по себе, а все остальные – сами по себе, и мы никак не влияем друг на друга». А отсюда вытекало: «Я могу делать что хочу, не считаясь с последствиями для других». Сегодня миллионы людей живут так, как будто они в этой вселенной одни...

Если приглядеться – практически любая беда в нашем мире начинается с эгоизма, с увлечённости собой и своими интересами, с забвения того, что радом с нами живут другие – живые – люди, что в нашем замкнутом мире всё влияет на всё.

И в семье эгоизм делает свое разрушительное дело - делает любящих людей слепыми и глухими друг к другу. Он заставляет видеть в безобидном слове – обиду, в обычных житейских проявлениях – невнимание, в любимом человеке – врага. Он пробуждает ревность, недоверие и подозрительность. Он приводит к тому, что действительно близкие люди со временем всё больше отстраняются друг от друга, строят вокруг себя «психологические стены», которые порой крепче крепостных.

Быть эгоистом – значит быть одержимым жгучим комплексом неполноценности. Разве хотим мы, родители, чтобы наши дети страдали от этого?

### Советы родителям маленьких и больших эгоистов:

* не выделять ребенка как маленького и потому пользующегося особыми привилегиями в семье, гораздо важнее, чтобы он чувствовал свое равенство в семейном коллективе;
* не ставить ребенка в особое положение: первый кусок, лучшее место способствуют воспитанию эгоистических наклонностей;
* уметь отказывать ребенку твердо и решительно, если заметно, что его желание превышает возможности семьи или нарушает удобства старших;
* учить ребенка считаться с интересами и желаниями старших, не нарушать их труда и отдыха;
* относиться к ребенку, как к равноправному члену семейного коллектива, с уважением (выслушивать его мнение, предоставлять ему возможность принимать участие в семейных советах и т. п.);
* закрепить за ребенком постоянный круг обязанностей и неотступно следить за их выполнением. Приучать его проявлять заботу о старших, упражнять в этом, давая конкретные поручения («Спроси, как чувствует себя больной, не надо ли ему что?», «Проводи бабушку до лифта, открой ей дверь»,

«Играй тихо - взрослые отдыхают», «Эту половину съешь сам, а эту оставь сестре» и т. п.);

* учить ребенка быть общительным, доброжелательным со взрослыми и сверстниками; учить делиться игрушками, лакомствами с другими детьми и старшими;
* присмотреться к своему ребенку - обладает ли он качествами общественности (может ли по собственному побуждению уступить удобное место кому-либо из взрослых; умеет ли проявлять заботу о старших членах семьи без вашего напоминания, разделять общесемейные радости и огорчения и, др.).

# ЭМОЦИИ

В последнее время развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание в отличие от его интеллектуального развития, хотя эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущения, восприятие, воображение, память и мышление. Многие ученые отмечали, что только согласованное функционирование аффекта и интеллекта, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Большинство детей с ограниченными возможностями здоровья имеют вторичные особенности эмоционально-личностной сферы. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу и наоборот. Поэтому работа, направленная на обогащение

эмоционального опыта очень важна и актуальна. Играя с детьми дома в несложные игры, родители могут создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье. Кроме того, можно, не прибегая к помощи профессионалов (в редких случаях) помочь своим детям узнать и освоить эмоции людей, осознать свои собственные переживания. С помощью несложных упражнений можно научить детей управлять своим эмоциональным состоянием, что является важнейшим условием формирования коммуникативных умений.

### Игры для родителей и детей

*Упражнение «Способы повышения настроения».*

Обсудить с ребенком его эмоциональное состояние в данный момент. Если ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, вместе подумать и найти способ как можно повысить самому себе настроение. Постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать кому-либо картинку и т. д.).

*Упражнение «Мимическая гимнастика».*

Ребенок должен изобразить любое настроение по своему выбору, так, чтобы остальные смогли угадать его. Как усложнение можно изображать то настроение, которое попросит взрослый. Это упражнение развивает способность детей изображать эмоции (радость, удивление, гнев, страх) с помощью мимики, жестов и пантомимики.

Родителям следует помнить, что расширение и упорядочение эмоционального опыта детей происходит, когда они усвоят представления о

«несловесных» средствах выражения эмоций, т.е. что различные настроения выражаются в конкретных позах, жестах, мимике, движениях. Поэтому во время занятий взрослые должны использоваться игры и упражнения, которые направлены на развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что кроме речевых, существуют и другие средства общения.

*Игра «Было - стало».*

Например, детям дается задание: «Постарайтесь изобразить, как и с каким настроением, вы проснулись, шли сегодня в детский сад, на занятие, прогулку и т. д., а затем покажите свое настроение в данный момент». Затем дети оценивают несловесные средства выражения эмоций, сравнивают удачные эмоциональные воплощения друг друга.

*Игра «Волшебная палочка».*

Взрослый с помощью «волшебной палочки» заставляет детей говорить, как говорили бы разные сказочные герои: грустно, весело, испуганно и т. д.

*Игра «Без слов».*

Передача различных эмоций с помощью гласных звуков. Помогая себе жестами, дети произносят: «о-о-о» - удивленно, «э-э-э» («у-у-у») - разочарованно, «а-а-а» - испуганно.

*«Через стекло».*

Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора можно предложить. Например- «Ты забыл надеть шапку, а на

улице очень холодно» или «принеси мне стакан воды, я хочу пить», или ребенок сам придумывает свое сообщение.

Помните, что систематическое использование игр поможет в изучении и развитии эмоциональной сферы детей, будет способствовать изменению взгляда ребенка на мир и отношения к окружающим, осознанию и контролю своих эмоциональных состояний.

## Вместо заключения

Никто не спорит, что дети - самое прекрасное и важное, что есть в нашей жизни. Но верно и то, что родительство - очень ответственное и сложное дело. Быть родителями - просто, когда ты понимаешь, что и зачем ты делаешь. Секрет лёгкого родительства кроется в отношениях между детьми и взрослыми. Когда ребёнок находится в правильных отношениях с родителями, он будет проявлять большинство характеристик «ребёнка, которого легко растить», что создаст положительный контекст для воспитания и взросления и позволит родителям успешно справиться со своей задачей.

Родители должны понимать, что жизнь не останавливается с рождением ребёнка с ОВЗ, она продолжается, и надо жить дальше, воспитывать ребёнка, любить его таким, какой он есть, не проявляя излишнюю ненужную жалость. Важно для родителя знать особенности своего ребенка, уметь организовать досуг, помочь адаптироваться в этом сложном мире, научиться воспринимать ребенка с ограниченными возможностями здоровья, как ребенка со скрытыми возможностями.

* + Никогда не жалейте ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
  + Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
  + Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя

«жертвой», отказываясь от своей личной жизни.

* + Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
  + Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений.
  + Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.
  + Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными.
  + Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
  + Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
  + Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
  + Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.
  + Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
  + Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
  + Не изводите себя упрёками. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты!
  + Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с ребенком о ней.

***И всегда помните о том, что рано или поздно Ваши усилия, стойкое терпение и непомерный труд в воспитании ребенка с ОВЗ***

***будут обязательно вознаграждены!***

## Использованная литература:

Азбука для родителей. Движение, игра и спорт вместе с детьми, страдающими умственной отсталостью. - Минск: БелАПДИ, 1996.

Айрес, Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. - М., Теревинф, 2010.

Алвин Дж., Уорик Э.Музыкальная терапия для детей с аутизмом. Пер. с англ. Ю.В.Князькиной. Издательство: М.: Теревинф, 2008.

Аппе Ф. Введение в психологическую теорию аутизма. Пер. с англ. Д. В. Ермолаева. - М: Теревинф, 2006.

Аутизм: коррекционная работа при тяжелых и осложненных формах.

Морозова С.С. – М.: Издательство: Владос, 2010.

Банникова Л. По обе стороны стеклянной стены. [www.liabannikova.ru](http://www.liabannikova.ru/) Баум Хайке. Крокодилопопугай. Игры в помещении для развития и

отдыха/Пер. с нем. О. Ю. Поповой.— М.: Теревинф,2002.

Бердникова Ю. Мир ребѐнка. Развитие психики, страхи, социальная адаптация, интерпретация детского рисунка. - Санкт – Петербург: Наука и техника, 2007.

Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / Под ред. Д.И. Фельдштейна ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. - 3-е изд. - М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001.

Брязгунов И. П., Касатикова Е. В. Непоседливый ребѐнок, или всѐ о гиперактивных детях. - М.: Изд-во Институт психотерапии и клинической психологии (ИПиКП), 2008.

Вайнер М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2006.

Гальего Г. Белое на черном. Издательство: Лимбус Пресс, 2009.

Грин Росс В. Взрывной ребенок. Новый подход к воспитанию и пониманию легко раздражимых, хронически несговорчивых детей. Пер. с англ. А. Смолян и Н. Музычкиной. М.: Теревинф, 2008.

Зимина Л.: Солнечные дети с синдромом Дауна. М.: Эксмо, 2010.

Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия.

Ребенок в кризисной ситуации. - СПб.: Речь, 2003.

Исенина Е.И. Родителям о психическом развитии и поведении глухих детей первых лет жизни. - М.: ОАО ИГ «Прогресс», 1999.

Карвасарская Е.Е. Книга: Осознанный аутизм, или Мне не хватает свободы… Книга для тех, чья жизнь связана с аутичными детьми. - М.: Генезис, 2010.

Кафенгауз Б.Ю. Ребенок с наследственным синдромом: опыт воспитания. - М.: Практическая медицина, 2008.

Киллили М. Детский церебральный паралич: История о том, как родительская любовь победила тяжелую болезнь: Повесть. Пер. с англ. И. Сендерихиной. - СПб.: Питер КОМ, 1998.

Ковалец И.В. Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизиологическом развитии и эмоциональной сфере. Издательство: Владос, 2004.

Красный Ю. Арт - всегда терапия. Развитие детей со специальными потребностями средствами искусств. Издательство 000 «Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования» Москва, 2006.

Лопатина А., Скребцова М. Семейные заповеди - М.: Амрита-Русь, 2008. Маркова А.К. Формирование интереса к учению у учащихся. - М.:

Педагогика, 1996.

Ребенок с ОВЗ – в школе и дома: материалы регион. науч.-практ. Семинара, г. Волгоград, 27 марта 2014 года / редкол.: О.А. Аленкина, Т.В. Барбарош, М.А. Дворецкая, Е.А. Лапп (отв.ред.), Е.В. Шипилова. – Волгоград: Изд-вл ВолГУ, 2014. – 311 с.

Хрестоматия для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья /Сост. О.Ю.Пискун, Т.В.Волошина. – Новосибирск, 2009.

Шклярова Т. В. Справочник для начальных классов. М.: Грамотей, 2012.