

ПАМЯТКА – СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ОТЛИЧАЕТСЯ КОНФЛИКТНОСТЬЮ?

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТНОСТИ

- Возможно, конфликтность – следствие эгоистичности ребёнка. Если дома он – центр внимания и малейшее его желание выполняется, то ребёнок ждёт такого же отношения к себе и со стороны других детей. Но, не получая желаемого, он начинает добиваться своего, провоцируя конфликты.
- Возможно, ребёнок «заброшен», ему не хватает в семье заботы, внимания, он испытывает обиду и злость и вымещает в ссорах накопившиеся в его душе чувства.
- Возможно, ребёнок часто является свидетелем ссор между родителями и другими членами семьи и просто начинает подражать их поведению.

Конфликтное поведение ребёнка – это сигнал, что и с вами, уважаемые родители, что-то не так.

Поэтому будьте готовы изменить своё поведение.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С КОНФЛИКТНЫМ РЕБЁНОМ

- Сдерживайте стремление ребёнка провоцировать ссоры с другими. Обращайте внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания с обидой.
- Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребёнка в её возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта.
- После ссоры обсудите с ребёнком причины её возникновения; определите его неправильные действия, которые привели к конфликту; попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.
- Не обсуждайте при ребёнке проблемы его поведения с другими: он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.
- Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Только если во время ссор один всегда побеждает, а другой всегда выступает «жертвой», следует прерывать их контакт, чтобы предотвратить формирование робости у побеждённого.

СОВЕТУЕМ ПОИГРАТЬ

- Попросите ребёнка нарисовать его друзей, потом рассказать что-нибудь о каждом.
- С компанией детей сочините сказку так, чтобы каждый по очереди добавлял своё предложение. Такое придумывание сказки помогает детям выразить свою индивидуальность. Высказать мысли, учит адекватным способам взаимодействия – взаимопомощи. Умению спокойно выслушать собеседника.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ЗАСТЕНЧИВ?

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЧИНЫ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Чаще всего застенчивость – результат реакции на эмоцию страха, которая возникла у ребёнка в определённый момент при взаимодействии с другими людьми и закрепились.

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАСТЕНЧИВОСТИ ТРЕБУЕТ ОСТОРОЖНОСТИ И ДЕЛИКАТНОСТИ, ТАК КАК ЗАСТЕНЧИВЫЕ ДЕТИ МОГУТ ОТРЕАГИРОВАТЬ НА ВМЕШАТЕЛЬСТВО ВЗРОСЛЫХ СОВСЕМ НЕ ТАК, КАК ВЫ ОЖИДАЕТЕ.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ С ЗАСТЕНЧИВЫМ РЕБЁНОМ

- Расширяйте круг знакомств ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости, расширяйте маршруты прогулок. Учите его спокойно относиться к новым местам.
- Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей. В основном придуманных вами. Не старайтесь сами сделать всё за ребёнка, предупредить любые затруднения, дайте ему определённую меру свободы и открытых действий.
- Постоянно укрепляйте у ребёнка уверенность в себе, в собственных силах.

- Привлекайте ребёнка к выполнению поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребёнку пришлось бы выступить в контакт с посторонним человеком.

ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ, СФОРМИРОВАТЬ У НЕГО ЖЕЛАНИЕ ОБЩАТЬСЯ НУЖНО, ПОКА РЕБЁНОК ЕЩЁ МАЛЕНЬКИЙ, ВЕДЬ С ВОЗРАСТОМ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ МОЖЕТ ЗАКРЕПИТЬСЯ, СТАТЬ СТИЛЕМ ПОВЕДЕНИЯ, ЗАТРУДНЯЮЩИМ ЖИЗНЬ.

СОВЕТУЕМ ПОИГРАТЬ

- Во время утренней гимнастики выполняйте разные упражнения, подражая животным: потянуться как кошка, вытянуть шею как жираф и т. д. Такая игра способствует раскрепощению.
- «Колдун» заколдовал ребёнка так, что он потерял голос. На все вопросы он должен отвечать только жестами и мимикой. Игра направлена на овладение неречевыми средствами общения.
- Игра «сказка». Предложите ребёнку с вашей помощью придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как его, опираясь на значение и звучание имени. Например: Марина – морская сказка о девочке, живущей в море. Игра способствует оценке лучших своих сторон. Лучшему осознанию себя, развитию умения говорить о себе без стеснения.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ЧЕРЕСЧУР БЕСПОКОЙНЫЙ?

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЧИНЫ БЕСПОКОЙСТВА

ЕСЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ (ТО СМЕХ, ТО СЛЁЗЫ, ТО ОБИДА, ТО ИСТЕРИКА) ПОЯВИЛАСЬ НЕОЖИДАННО И ВЫ ВДРУГ СТАЛИ ЗАМЕЧАТЬ, ЧТО РЕБЁНОК НАЧАЛ ОБОСТРЁННО ЭМОЦИОНАЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА ВСЁ ПРОИСХОДЯЩЕЕ ВОКРУГ, ТО ПРИЧИНАМ ТАКОГО ПОВЕДЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ:

- кризисный возраст (6-7 лет). Ребёнок учится управлять своими эмоциями, проявлять их адекватно ситуации, но это пока не очень хорошо получается;
- недостаточное развитие торможения. Ребёнок непосредственно, импульсивно реагирует на происходящее, так как не может сдерживать эмоцию, оставить её при себе. Торможение поддаётся тренировке, начиная с 5-6 лет;
- незнание ребёнка, как ему выразить своё настроение; отсутствие навыков владения способами проявить свою эмоцию;
- неблагоприятные отношения внутри семьи, которые ребёнок сильно переживает, а так же накопленное напряжение, выплёскивающееся в эмоциональных реакциях.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С БЕСПОКОЙНЫМ РЕБЁНКОМ

- Избегайте крайностей; нельзя позволять ребёнку делать всё, что ему заблагорассудится, но нельзя и всё запрещать. Чётко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.
- Своим поведением показывайте ребёнку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в поведении.
- Уделяйте ребёнку достаточно внимания. Пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните ребёнку, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять.
- Помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать ребёнку, не надо изменять своих требований. Лучше всего после того, как ребёнок успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

Помните, что управлять сложным миром эмоций даже взрослому человеку подчас бывает трудно. не требуйте от ребёнка чрезмерного самоконтроля и наберитесь терпения.

СОВЕТУЕМ ПОИГРАТЬ

- Необходимо познакомить вашего ребёнка с несколькими основными эмоциями и с тем, как они проявляются.

- Научите вашего малыша расслаблять мышцы. Часто эмоциональная неустойчивость у ребёнка соседствует с двигательной закрепощённостью, беспокойным сном, сильным внутренним напряжением.
- Во время чтения сказок, любых совместных игр просите ребёнка мимикой показать чувства героев: радость, интерес, удивление, печаль, гнев, страх.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ЗАМКНУТЫЙ?

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЧИНЫ ЗАМКНУТОСТИ

В отличие от застенчивого ребёнка, который хочет общаться с другими, но не умеет этого делать, замкнутый ребёнок не хочет и не знает, как общаться.

ИСТОКИ ЗАМКНУТОСТИ ЛЕЖАТ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ.

В младенчестве для таких детей характерны беспокойность, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в укладе жизни. Позднее проявляется страх перед чужими людьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию. Как правило, такие дети очень привязаны к матери и очень болезненно переносят даже непродолжительное её отсутствие.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ЗАМКНУТЫМ РЕБЁНКОМ

- Расширяйте круг общения вашего ребёнка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.
- Подчёркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребёнку, что нового и интересного вы узнали, какое удовольствие вы получили, общаясь с тем или иным человеком.
- Стремитесь сами стать для ребёнка примером активно общающегося человека.
- Если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребёнок становится всё более замкнутым и отстранённым, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет решить эту проблему.
- Чудес не бывает: замкнутость не пройдёт за один день по взмаху волшебной палочки. Наберитесь терпения и приготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребёнком.

СОВЕТУЕМ ПОИГРАТЬ

- Игра «Незнайка». Взрослый задаёт ребёнку различные вопросы, а тот только разводит руками и пожимает плечами. Игра способствует развитию выразительных жестов.
- Попросите ребёнка рассказать о его сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе; о том, что даёт ему чувство уверенности в себе. Если ребёнку трудно, можно говорить по очереди: сначала он, потом вы, затем снова он и т.д.
- Упражнение «Закончи предложение». Предложите ребёнку посочинять, закончив фразу (Я хочу... Я умею... Я смогу... Я добьюсь...)
- Совместные настольные игры. Хорошо, если в них участвуют несколько детей.
- Фантастический рисунок (фигура). Предложите ребёнку начать рисовать (лепить) что-то неожиданное. Через некоторое время обменяйтесь с ним рисунками, пусть он завершит вашу, а вы закончите его работу.
- Любые сюжетные игры «Как будто» (например: представь, как будто тебя пригласили на передачу «Смак»).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ЧЕРЕСЧУР АГРЕССИВЕН?

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОСТИ

- Иногда агрессия ребёнка – часть протеста против чрезмерных требований взрослых. Это встречается в семьях, где родители переусердствовали в отношении каких-либо действий, которые они считают необходимыми.
- Агрессивные реакции могут проявляться как ответ на невыполнение желаний ребёнка. Далеко не все разнообразные «хочу» могут быть выполнены без неприятных последствий для него самого и

взрослых. Поэтому требования ребёнка необходимо ограничивать. В таких случаях можно попробовать перевести его активность в другое русло. Это поможет избежать конфликта.

- Агрессия может быть следствием переживаний, связанных с обидой, ущемлением самолюбия.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С АГРЕССИВНЫМ РЕБЁНКОМ

- Помните, что запрет и превышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь определив причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребёнка будет преодолена.
- Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите её на другие объекты: разрешите ему поколотить подушку и увидите, что в реальной жизни в данный момент агрессивность снизилась.
- Показывайте ребёнку личный пример эффективного поведения, не допускайте при нём вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».
- Пусть ваш ребёнок в каждый момент времени чувствует, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать и пожалеть.

СОВЕТУЕМ ПОИГРАТЬ

- Совместные настольные игры со сверстниками или взрослыми.
- Игра «Брыкание». Ребёнок ложится на ковёр на спину и медленно начинает брыкаться, касаясь то правой, то левой ногой пола. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар ребёнок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**