**ГАУ КО "Юргинский психоневрологический интернат"**

**РОДИТЕЛЬСКАЯ АЗБУКА**



**г.Юрга**

**Отделение реабилитации детей и подростков с ОВЗ**

**Автор: психолог Вшивкова Инна Владимировна**

**2017**

**Содержание:**

Введение........................................................................................................стр.3

Агрессия. Как вести себя родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения...............................................................................стр.5

Гиперактивность. Рекомендации родителям по воспитанию гиперактивных детей ..............................................................................................................стр.7

Комплекс практических советов для родителей «шустриков»..............стр.10

Капризы.......................................................................................................стр.12

Истерика.......................................................................................................стр.13

Нытье...........................................................................................................стр. 13

Шантаж........................................................................................................стр.14

Обида ...........................................................................................................стр.18

Как поддержать ребенка.............................................................................стр.18

«Первая помощь» ребенку:.......................................................................стр.20

Страхи .........................................................................................................стр.21

Режим ..........................................................................................................стр.27

**Введение**

Несомненна роль семьи в воспитании и развитии ребенка. Отмечено, что наибольших успехов добиваются дети, родители которых не только овладели педагогическими приемами и тактиками, но и сумели понять и принять особенности своего ребенка. Одна из самых уязвимых в данном аспекте категория семей – семьи, воспитывающие детей с овз.

Согласно современным исследованиям (В.В. Ткачева, И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько, А.А. Гусейнова) качественные изменения, имеющие место в семьях, воспитывающих детей с овз, проявляются на психологическом, социальном и соматическом уровнях. Факт появления на свет ребенка «не такого, как у всех» является причиной сильного стресса, испытываемого, в первую очередь матерью. Стресс, имеющий пролонгированный характер, оказывает сильнейшее деформирующее воздействие на психику родителей и становится исходным условием резкого травмирующего изменения сформировавшегося в семье жизненного уклада (стиля внутрисемейных взаимоотношений, системы отношений членов семьи с окружающим социумом, особенности миропонимания и ценностных ориентаций каждого из родителей ребенка). Нередко семья не справляется с эмоциональной нагрузкой, последствия бывают самые разнообразные - нарушения супружеских, детско-родительских отношений, часто семейная система, не выдержав напряжения, распадается. В семьях, имеющих особых детей, огромный процент разводов, неполных семей, в которых вся нагрузка, как социальная, так и эмоциональная ложится на мать, которая не в состоянии в полной мере способствовать социализации ребенка. В этом случае происходит еще большее увеличение тревоги, семья становится уязвимой и мало функциональной.

Все это обуславливает острую необходимость оказания социально-психологической и коррекционно-педагогической помощи семьям в процессе социализации детей с овз. В этой ситуации важно оказать помощь через создание доброжелательной среды, психологическую поддержку родителей, индивидуальное сопровождение семей в сложных жизненных ситуациях, вовлечение таких семей в коллективные формы взаимодействия: совместные творческие мероприятия, обмен опытом, специально организованные занятия. В сложных жизненных ситуациях необходимо вселить в родителей веру в своих детей, их возможности и способности, в себя, свое терпение, свою любовь к детям, в людей, в их понимание и желание помочь.

С целью просвещения для родителей детей, посещающих отделение реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, были разработаны рекомендации, позволяющие родителям получить советы в воспитании детей-инвалидов.

**Агрессия**

**Как 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 ребенка, 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.

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

***- Работа с гневом***. Обучите агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.

- ***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.

- ***Не заражайте ребенка*** собственными агрессивными реакциями на какие-то события.

- ***Формируйте*** способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

- ***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.

- ***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.

- ***Агрессивный ребенок*** нуждается, прежде всего, не в усмирении любой ценой, а в понимании его проблем и в помощи взрослого.



**Гиперактивность**

**Рекомендации родителям по воспитанию гиперактивных детей**

- ***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.

- ***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.

***- Чаще говорите «да»,*** избегайте слов «нет» и «нельзя».

- ***Если вы что-то запрещаете*** ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.

- ***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.

- ***Введите бальную*** или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушками, сладостями или давно обещанной поездкой).

- ***Избегайте завышенных*** или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

- ***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.

- ***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.

- ***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.

- ***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.).

- ***Если ребенку трудно учиться***, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.

- ***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.

- ***Избегайте*** по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

- ***Оберегайте ребенка*** от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

- ***Старайтесь***, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

- ***Развивайте*** у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

- ***Помните!*** Ваше спокойствие — лучший пример для ребенка.

- ***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.

- ***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»**

- ***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.

- ***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.

-***В ходе выполнения*** домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.

- ***Если ребенок*** сел рисовать, уберите все лишнее со стола. Гиперактивный ребенок не умеет сам отсекать все, что ему в данный момент мешает.

- ***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.

- ***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.

- ***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.

- ***Приучайте ребенка*** к различного вида конструкторам, всевозможным настольным играм. Данные виды деятельности способствуют развитию концентрации внимания. 9. 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.

- ***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.

- ***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.

**КАПРИЗЫ**

Что такое каприз для ребенка? Это требование получить желаемый предмет или «вкусненькое» немедленно, или наоборот - нежелание выполнять требование взрослого, например, ложиться спать, ведь так хочется еще поиграть. Желание ребенка при этом никак не совпадает с желанием взрослого. Помимо капризов, есть и другие способы у детей, которыми они пытаются добиться своего – это истерика, нытье, шантаж, давайте рассмотрим их подробнее и то, как на них реагировать родителям, чтобы достичь дипломатического компромисса во взаимоотношениях с ребенком. Начнем все таки с каприза. Часто его причиной становится голод, недомогание, усталость ребенка или желание противостоять требованиям взрослых. Если не бороться с детскими капризами, то ребенок будет расти тревожным и легко возбудимым.

Что может помочь решить проблему?

Постарайтесь выяснить, что вызвало неудовольствие ребенка, и помогите ему справиться с ситуацией. Придите на помощь и успокойте ребенка, если он капризничает, ему нужна ваша поддержка.

**ИСТЕРИКА**

Истерика–это уже целая буря негативных чувств и эмоций у ребенка. В состоянии истерики ребенок уже и не помнит, чего хотел, а просто выплескивает накопившиеся эмоции наружу: топает ногами, визжит, кидается на пол. Чтобы успокоить ребенка, возьмите его, обнимите, отнесите его в ванную, умойте, предложите попить воды. Постарайтесь держать себя в руках и не реагировать на истерику слишком эмоционально, это только усугубит ситуацию. Не кричите на ребенка, крик ребенок не услышит, он, обычно, пролетает мимо ушей. Опять же попробуйте его отвлечь. Можно попробовать сделать вид, что вы заняты своими делами, и не обращать на ребенка внимания, иногда, это тоже помогает. Если же истерика случилась в магазине из-за не купленной игрушки, постарайтесь как можно быстрее покинуть людное место, предложите ему попить, печенье, яблоко, оботрите влажной салфеткой. Как только ребенок успокоится, поговорите с ним о том, что произошло. Объясните, что вы очень удивлены и расстроены его поведением, что в следующий раз он будет наказан, но не забывайте и о поощрении за хорошее поведение.

**НЫТЬЕ**

Многие дети любят помногу раз повторять одну и туже просьбу плаксивым голосом в надежде, что взрослый не выдержит и уступит ему. Нытье – одна из самых действенных манипуляций, редкий взрослый не сдаст своих позиций, перед такой настойчивой осадой. Как ее выдержать? Постарайтесь объяснить ребенку, что просьбы и пожелания, высказанные в таком тоне выполняться не будут. Время от времени делайте ребенку подарки просто так, без повода, чтобы он понял, что приятные вещи от родителей можно получить и не прибегая к нытью.

**ШАНТАЖ**

Этот способ манипуляции является, пожалуй, одним из самых некрасивых. «Если ты мне дашь посмотреть мультфильм, то потом, я почитаю книжку» или «Если ты не купишь мне машинку, я расскажу папе, что ты брала его телефон» – к такого рода хитростям может прибегнуть ребенок, и стоит начать идти ему на уступки, как дальше это может только усугубиться, перерасти в обман. Так что старайтесь в принципах воспитания придерживаться одной и той же позиции. Разбирая какой-нибудь проступок ребенка, будьте корректны, объясните, что он сделал не так, объясните, как нужно поступить правильно, чтобы избежать неприятной ситуации. Ребенок – это прежде всего личность, поэтому всегда нужно считаться с его желаниями и удовлетворят их, когда они не противоречат нормам воспитательных требований в семье и правилам поведения в обществе, а чтобы ребенок знал эти нормы и правила, ваша задача правильно их донести до него. Будьте последовательны в своих действиях, доброжелательны, объясняйте ребенку, какого поведения вы от него ждете. Малыш должен четко понимать, что в его поведении правильно, а что – нет. Конечно, совсем капризов избежать не удастся, но свести их к минимуму для того, чтобы не травмировать психику ребенка под силу каждому любящему родителю. Как бы мы ни любили своих детей, приходится признать, дети – отличные манипуляторы. Они придумывают самые изощренные способы, чтобы получить от родителей желаемое (конфеты, внимание, деньги – нужное подчеркнуть...) При этом дети отлично знают, когда мама и папа сдадутся. Прекрасный пример тому – истерика в супермаркете, где папа наверняка купит конфету, потому что ему станет стыдно перед другими покупателями. Бац! И заветная конфета у малыша в кармане - 1:0, дорогие родители. Если в какой-то момент поведение малыша сработало, он будет пользоваться этим приемом и дальше.

Есть и у науки свой взгляд на детские капризы. Благодаря недавним исследованиям американских ученых выяснилось, что истерика–отнюдь не хаотичный процесс, что все эти крики, вопли, катания по полу происходят по определенным законам и подчиняются некоему ритму. Что же советуют ученые мужи? Парадоксально! Но ничего. ***Совет, который дают взрослым авторы исследования, звучит очень кратко – не делайте ничего***. То есть вообще ничего – молчите, не задавайте находящемуся в истерике ребенку никаких вопросов, так как это только усилит ярость и, соответственно, продлит приступ. Конечно, не каждой маме под силу «считать овец», когда ребенок в припадке бьется головой о полку с игрушками в детском магазине. Но здесь возникает закономерный вопрос: «Может быть, не стоило его туда брать?» Учите ребенка договариваться вместо того, чтобы требовать и упрашивать. Нужно научить обсуждать: будет покупка или нет, если нет, то по какой причине, чтобы ребенок не чувствовал себя просто отвергнутым. А именно так чаще всего дети и воспринимают отказ в покупке: «Раз не покупают, значит, я плохой». Разрешите Его величеству начать истерику: «Ты собираешься плакать? Можно, я разрешаю». Факт дозволенности сбивает ребенка с толку. ***Выводы:*** в начале истерики попробуйте «разрешить плакать», а чуть позже обсудите, что игрушка не куплена вовсе не потому, что малыш плохой. В целом, большинство детских истерик можно предугадать и не допустить. Чаще всего капризы возникают на фоне переутомления, в некомфортной обстановке, если у ребенка неудобная одежда или он плохо себя чувствует. Если капризы постоянны, это может говорить о заболеваниях нервной системы - тогда ребенка стоит показать невропатологу. Если же со здоровьем все в порядке, и истерики при одном из родителей ребенок себе не позволяет, то корень проблемы стоит искать в реакциях родителей на капризы. При внимательном разборе таких ситуаций оказывается, что детям нужно не более, чем ваше внимание. Они хотят чувствовать, что в данный момент они важны для родителей. Ведь даже наказание - это возможность получить свою порцию внимания. Для предотвращения истерик нельзя отмахиваться от ребенка: получили «запрос» на внимание, скажите, когда и как вы его дадите и обязательно выполните обещание. Совет: старайтесь, по мере возможности, уделить малышу внимание, когда он просит поиграть или поговорить с ним. Тем не менее, «внимание вниманию рознь», ребенку оно, безусловно, необходимо, но не должно быть связано с фактом истерики. Если ребенок систематически разыгрывает подобные концерты, то, скорее всего, каждый раз они оказываются действенными. Глупо было бы постоянно делать то, что не приносит результата, правда? Здесь важно прервать порочный круг «истерика-внимание» или «истерика - получил то, что хотел». Если самое страшное уже началось, Вам необходимо просто проследить, чтобы ребенок находился в безопасном пространстве, но Ваша эмоциональная включенность в процесс должна быть минимальной. Можно озвучить ребенку его состояние: «Ты сейчас злишься, потому что я не купила тебе то, что ты хотел» и мягко предложить ему поговорить после того, как он успокоится. Капризы и истерики, связанные с «некупленной» игрушкой можно предотвратить, заранее сказав ребенку, что Вы можете купить ему одну игрушку в месяц и не дороже определенной суммы, но при этом он сам ее сможет себе выбрать. Итак, заранее предупреждаем - стоит ли рассчитывать на покупку. Если не сработало - комментируем чувства ребенка, не включаясь эмоционально. Не рекомендуется стоять в сторонке, пока ребенок бьется головой о пол и советует как можно скорее остановить истерику. Потому что ребенок в этом состоянии теряет много сил - физических и психологических. В качестве скорой помощи при истериках рекомендуется удалить зрителей и совершить действие, которое удивит ребенка (например, с грохотом уронить предмет). Если такое действие совершить не удается, то сидите рядом с ребенком, держите его за руку, поглаживайте по голове, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. После того, как истерика пошла на спад, говорите короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («Выпей воды», «Умойся»). Вывод: В самом начале истерики попробуйте сделать какое-нибудь из ряда вон необычное действие. Корень детских манипуляций в мести или шантаже по отношению к родителям. К истерикам приводит нелогичное поведение папы и мамы. Нелогичность заключается, во-первых, в не приучении ребенка к отказу как таковому. И, когда малыш сталкивается с отказом («Некуплю»), он воспринимает это, как нечто обидное. И борется с этим самым жестким образом. Во-вторых, ошибка в том, что скорее всего, при других обстоятельствах, в другое время ему разрешалось то, что запрещается в этот раз. Ребенок, скорее всего, уже сталкивался с тем, что если надавить на родителя, то он может и поддаться. И, если в какой-то момент ребенок получает жесткий и окончательный отказ в чем-либо, он злится на родителей и начинает им мстить.

***Вывод: четкое «нет»*** - залог вашего успеха. И, единожды отказав, никогда не позволяйте Вас «продавить». Детские провокации - это упущенные родителями границы и непоследовательность. Если истерика все же началась, стоит ограничиться фразой: «Я понимаю, что сейчас ты хочешь еще гулять, но нам уже пора домой». Вывод: ребенку важно показать, что его слышат, но при этом ему также важно увидеть, что последнее слово осталось за старшими. Итак, в первую очередь научитесь предупреждать истерические вспышки (не стоит идти в магазин, если малыш не спал днем). Чтобы отвлечь, давайте четкие и конкретные команды («Умойся») вместо того, чтобы требовать прекратить плакать. Назовите малышу его чувства и объясните, что с ним происходит. Если истерика уже началась, постарайтесь отвлечь каким-то необычным действием, а, главное, оставить шоу без зрителей. Всегда помните о том, что дети быстро растут и чем старше они становятся - тем более «адекватно» становится поведение.



**ОБИДА**

Обида – это деструктивное чувство, способное вызывать злость, ярость, разочарование и желание отомстить. Ребенок еще не знает, как с ним справляться, и пережитые им сильнейшие эмоции травмируют психику, навсегда отпечатываясь в подсознании. Игнорировать детские обиды нельзя, ребенок еще не в состоянии справиться с ними сам. Однако и идти на попятную не стоит. Ребенок обиделся и замкнулся в себе Постарайтесь разговорить страдающее чадо. Мама – лучший воспитатель, кому, как не ей, знать все подходы к нему? Зачастую дети просто не хотят портить настроение родителям, рассказывая им о своих проблемах. Но такая игра в «молчанку» может вылиться в эмоциональный взрыв.

**Как поддержать ребенка**

Психологическая поддержка - это процесс, в котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ребенку поверить в себя и свои возможности, поддерживает при неудачах. Родители, имеющие ребенка с ограниченными возможностями здоровья, должны помнить, что от их отношения к ребенку, от правильного выбора собственного поведения, от внутрисемейного психологического климата будут зависеть уверенность, комфортность подрастающей личности, удовлетворенность собой и другими людьми. Поддерживать можно посредством: - отдельных слов, высказываний: «Прекрасно», «Здорово», «Отлично», «Я рад твоей помощи», «Ты молодец» и т. п.; - прикосновений, совместных действий: обнять, погладить, подержать за руку; - мимики: улыбка, кивок головой, подмигивание. Укрепление уверенности - самый надежный способ уберечь своего ребенка от глубоких психологических потрясений – укрепить его уверенность, что родители всегда рядом и готовы помочь ему в любых неудачах и проблемных ситуациях, что он любим и его ценят как личность.

Слова поддержки: «Зная тебя, я уверен, что у тебя это получится»; «Да, это трудно, но я думаю, ты справишься». Выражение одобрения - всегда очень полезно наградить ребенка словам одобрения за достигнутые успехи, которые он сам считает важными. Одобрение вызывает чувство удовлетворения собой, подкрепляет стремление к достижению новых высот, формирует позицию победителя: «Я горжусь тобой»; «Здорово у тебя получилось»; «Ты хорошо справился».

Положительная ориентация на других людей - если ребенок воспринимает похвалу только в свой адрес, этого недостаточно.

Научите его замечать хорошее в других людях.

Чаще собирайтесь всей семьей и обсуждайте успехи всех ее членов. Поощрение дружеских отношений – поиск друга - важная проблема для ребенка. Дружба дает возможность испытать драгоценное сознание того, что ты нужен другим. Ребенку важно находиться в кругу сверстников, чувствовать себя принятым группой –будь то учебный класс или кружок. Если ваш сын (или дочь) в силу объективных причин большую часть времени проводит в стенах собственной квартиры, пусть ее двери всегда будут открыты для друзей. По возможности помогите ему расширить круг общения со сверстниками, которые навещали бы его дома, проводили время в совместных занятиях.

**«Первая помощь» ребенку:**

- ***Совладайте с собой***. Сохраните хотя бы внешнее спокойствие и контролируйте свои эмоции - ведь так вы поможете успокоиться ему самому.

- ***Помогите ему успокоиться***. Обнимите и приласкайте ребенка, если он не сопротивляется. В противном случае не настаивайте. При объяснениях желательно вашим лицам быть на одном уровне: наклонитесь или присядьте. Погладьте ребенка по голове, сделайте легкий массаж пальчиков - все это поможет ему быстрее преодолеть дурные эмоции.

- ***Проявите сочувствие***. Выразите словами свои чувства.

***- Пусть «нельзя»*** станет «можно». Безоговорочное «нельзя» почти всегда вызывает у ребенка еще большую обиду, а вот частичное - воспринимается намного легче. Советы родителям обидчивых детей: - полное отсутствие оценок и сравнений их поведения с поведением других - проявление любви и уважения вне зависимости от успехов(показать что любите его не за то что он например хорошо учится в школе) - переключить его внимание на любой вид творчества или общение, объясняя, что сравнивать себя с другими - отнюдь не самое важное и уж точно не самое интересное занятие в его жизни - ребенок должен испытать удовольствие от самого процесса рисования или игры, и вовсе не потому, что он, возможно, будет делать это лучше всех, и его за это похвалят, а потому что это интересно, особенно если все делать вместе с другими.(Интерес к сказкам, песенкам, рассматриванию картинок тоже отвлечет ребенка от мыслей о себе и об отношении к нему окружающих) Другие дети должны стать для него не источником обиды, а партнерами по общему делу, он должен понять, что они существуют вовсе не для того, чтобы уважать или не уважать его.

Также **несколько игр**, которые помогут им научиться не обижаться друг на друга попусту.

Например:

**«Обзывалки»** Детей посадите в круг или поставьте по кругу. Они будут передавать друг другу мяч, называя соседа разными необидными словами, например названиями овощей, грибов, фруктов, мебели и т.п. (условия лучше заранее обговорить, какими «обзываниями» можно пользоваться). Каждое обращение пусть начинается со слов:

«А ты... мухомор!» Но в последнем круге поменяйте правила - скажите соседу что-нибудь приятное. Например, «А ты... солнышко!» Играть нужно быстро. А ребят предупредить, что это всего лишь игра, и обижаться друг на друга не стоит. Эта игра поможет снять агрессию и выплеснуть гнев в приемлемой форме.

**«Дракон»** Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

**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. Существует определенная норма страхов для каждого возраста, совместимая с нормальным развитием психики ребенка. Эта норма несколько различна для девочек и мальчиков.

Определенные страхи являются нормальным явлением для конкретного возраста и связаны они с познанием ребенком окружающего мира и себя в этом мире:

***8 месяцев*** – боязнь незнакомых людей,

***1,5 года –*** боязнь незнакомых детей (проходит к 2 – 2,5 годам), грозы, темноты, больших водных поверхностей, врачей, уколов.

***До 2-х лет***, ребенок задает вопросы взрослым: «что это?», «кто это?», он хочет знать: опасны для него эти «кто» и «что».

***В 2 года*** дети боятся неожиданных (непонятных) звуков, наказания со стороны родителей, поездов, транспорта, животных. Дети боятся засыпать в одиночестве.

***С 2-х до 3-х лет*** дети задают вопросы: «где?», «куда?», «откуда?», «когда?». Возникают страхи, связанные с пространством. Дети боятся темного времени суток, одиночества, высоты. Дети боятся унитаза, ванной, бытовых приборов, теней на стене.

***К 5-ти – 6-ти*** годам дети начинают испытывать страх за последствия своих поступков, задают вопросы: «Что будет?». К этому возрасту дети начинают понимать сложность окружающего мира и осознавать свою беспомощность в нем. Формируются категории времени и пространства. Возникает ***страх смерти***, дети могут задавать вопросы родителям: «А ты не состаришься?», «А я не умру?».

***От 5-ти до 7-ми лет*** - страх смерти, страх смерти родителей, страх животных, сказочных персонажей, страх страшных снов, глубины, огня, пожаров, войны, страх нападения, заболеть, страх перед засыпанием, страх наказания.

***Младший школьный возраст (7 – 11 лет)*** страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, страх несчастья. 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. ***Пугающий объект*** перестает вызывать страх, если с ним поближе познакомиться. Малыши иной раз боятся незнакомых звуков, но, увидев источник этих звуков, тут же перестают обращать на них внимание.

4. ***Если страх выражен*** слабо или только что проявил себя, не надо фиксировать внимание ребенка на таком страхе. Займите ребенка интересной для него деятельностью, игрой, отвлеките его. В зависимости от возраста ребенка, через некоторое время можно завести с ребенком разговор о том, что люди испытывают разные чувства: радость, грусть, удивление, страх и т. д. Обсудите с ребенком, все ли чувства приносят пользу человеку. Сделайте совместный вывод о том, что и страх полезен, он помогает ребенку быть осторожным в некоторых ситуациях, мобилизовать организм на борьбу с неприятелем. Приведите в пример страх высоты, который помогает держать равновесие, придает удивительную устойчивость ногам, цепкость рукам, заставляет мозг по нескольку раз оценивать расстояние между высотой бревна, перекладины и землей.

5. ***Первым шагом*** на пути преодоления страха является рассказ ребенка о страхе. Когда ребенок проговаривает вслух свои переживания, его тревога уменьшается. Задача взрослого – «правильно» послушать малыша, то есть применить навыки активного слушания и эмоционально поддержать его.

6. ***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. Рисовать ребенок зачастую начинает раньше, чем хорошо говорить и для него это естественный способ общения с миром. 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.

7. ***Проигрывайте страхи***. Игра для ребенка является наиболее адекватным способом выражения чувств, познания мира, отношений между людьми. Игра является самой привычной деятельностью для ребенка и несет много информации для наблюдательного взрослого. Игра терапевтична сама по себе, в игре ребенок может стать хозяином положения, устанавливать свои правила, он властелин в этом мире, а значит сильнейший. Играя, ребенок в условном, символическом смысле переживает травмирующие жизненные обстоятельства, происходит их эмоциональное отреагирование и снижается напряжение. Если у ребенка есть возможность поиграть, он становится сам себе психотерапевтом.

8. ***Используйте сказки*** в борьбе со страхами. Язык метафор, встречающийся в сказках, - мощный инструмент воздействия на психику с целью помочь ребенку наладить отношения с окружающим миром. Родители могут использовать как готовые сказки, так и сочинять сказки сами. Каждая сказка содержит в себе главную проблему и пути ее решения. Сочиняя сказку, родители должны сделать так, что бы ребенок отожествил себя с героем сказки, который побеждает свои страхи тем или иным способом. Предложите ребенку несколько сюжетов, что бы он мог выбрать для себя близкий по духу.

9. ***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 следует оставлять маленького ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление чего-то неожиданного для ребенка. Ребенок должен оказаться в неизвестной еще ему ситуации только рядом с взрослым.

- ***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. Например, девочка четырех лет услышала слова бабушки, которая разговаривала по телефону: «В этом году муравьи на даче просто с ума сошли, пожирают все, что попадается на их пути». У девочки появился панический страх муравьев.

***- 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, детского сада. 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, этим вы облегчите жизнь и себе и ему.

- ***Ребенок должен достаточно*** (по возрасту) ориентироваться в окружающем его мире. Неведение, низкий уровень ориентации ребенка в окружающем его мире провоцируют многие страхи. С другой стороны, излишняя информация (фильмы, художественные произведения), которую ребенок еще не в силах понять также может стимулировать возникновение страхов.

- ***Не стремитесь к ранней интеллектуальной*** нагрузке ребенка, игнорирующей возрастные нормы восприятия и переработки информации (раннее чтение, письмо, математика): перегрузка, ситуация неуспеха ослабляет психологическую устойчивость и добавляет новые страхи.

- ***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.

**РЕЖИМ**

У детей с отклонениями в развитии обычно наблюдается более низкая работоспособность ЦНС, поэтому они, прежде всего, нуждаются в достаточной продолжительности сна. От 1 года до 3-4 лет ребенок должен спать не менее 14-15 часов в сутки. Надо помнить о больших индивидуальных различиях в работоспособности ЦНС этих детей. Поэтому при отклонениях в развитии, сочетающихся с общей физической ослабленностью, гидроцефалией, эпилептическими припадками, общая продолжительность сна может удлиняться.

В этих случаях решать вопрос о продолжительности сна следует только с врачом. Для детей с отклонениями в развитии крайне важно, чтобы все промежутки дня между кормлениями, сном, гигиеническими и лечебными процедурами, а также специальными занятиями были заняты доступной и интересной для них деятельностью. Дети с отклонениями в развитии часто отличаются повышенной восприимчивостью к простудным и инфекционным заболеваниям, особенно к болезням верхних дыхательных путей. Они хуже, чем здоровые сверстники, приспосабливаются к изменяющимся условиям внешней среды и прежде всего к температурным и атмосферным изменениям. При изменении погоды, особенно атмосферного давления самочувствие многих из них ухудшается: они становятся более беспокойными, плаксивыми, раздражительными, жалуются на головные боли, у некоторых из них пропадает аппетит, появляется вялость, сонливость. Поэтому особенно важное значение имеет укрепление их общего здоровья. Одним из таких способов является закаливание организма, которое необходимо начинать с раннего возраста. Выбор способа закаливания зависит от характера заболевания, возраста и индивидуальных особенностей ребенка. Закаливание детей первых лет жизни осуществляется главным образом в процессе повседневного ухода за ребенком. Детей постепенно приучают к длительному пребыванию на свежем воздухе, к умыванию прохладной водой, к ношению облегченной одежды. Как средства закаливания применяются обтирания, обливания. Солнечные ванны как средство закаливания для детей с ранним органическим поражением ЦНС в первые годы жизни применять не рекомендуется. Это связанно с тем, что у многих из них имеется склонность к повышению внутричерепного давления, иногда повышенная судорожная готовность и возбудимость ЦНС. Для всех детей с отклонениями в развитии особенно важное значение имеют специальные занятия по развитию их моторики, особенно по развитию координации движений, функции равновесия, по коррекции прямостояния, ходьбы, развитие ритма и пространственной организации движений. У многих детей с отставанием в развитии нарушен ритм выполнения движений. Это особенно часто наблюдается у детей с двигательными и речевыми расстройствами. Поэтому важно научить ребенка согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого с малышом полезно проводить специальные задания под счет, хлопки, музыку. Выполнение движений в заданном ритме не только улучшает моторику ребенка, но и активизирует его внимание, повышает эмоциональный тонус ребенка, соответствует его речевому развитию. У детей с отклонениями в развитии обычно недостаточно развиты такие физические качества как ловкость, скорость, сила и выносливость. Поэтому с ними крайне важно выполнять специальные упражнения, формирующие основные двигательные навыки и умения и способствующие развитию физических качеств. К таким упражнениям относятся ходьба, бег, прыжки, лазание, а также различные действия с предметами и игрушками. Малыша важно как можно раньше научить захватывать различные по объему, форме и весу предметы, манипулировать ими, а также узнавать их на ощупь с закрытыми глазами. Если ребенок вялый, малоподвижный, не стремится к самостоятельной деятельности, его надо постоянно заинтересовывать, стимулировать к игре и двигательной активности, предлагая доступные для него задания. Детям с повышенной отвлекаемостью полезно предлагать задания, требующие организованности и выдержки. Воспитание ребенка с отклонениями в развитии неразрывно связано с укреплением его здоровья. Прежде всего, следует наладить режим его сна и питания. Не следует приучать ребенка спать на руках у матери. Это допустимо в самых исключительных случаях, например, когда малыш болен. Укладывать ребенка спать следует в одно и то же время. Если у него с большим трудом вырабатывается биологический ритм «сон-бодрствование « и он не спит ночью, а предпочитает спать днем, попробуйте не укладывать его днем. Перед ночным сном с ребенком полезно погулять, поиграть в спокойные, тихие игры; не следует перед сном возбуждать его ласками, дарить новые игрушки, читать новые книжки. Играть лучше в одну и ту же игру или читать хорошо знакомую и любимую им книжку. Взрослый, который укладывает малыша спать, должен быть как можно более спокоен. Малыша с двигательными нарушениями, особенно с детским церебральным параличом, следует переворачивать во сне с одного бока на другой. Если ребенок спит на животе, его головка должна быть повернута в сторону. Если это не так, необходимо следить, чтобы ночью он не спал на животе. Если малыш спит больше нормы, не волнуйтесь, помните, что его нервная система очень слабая и нуждается в отдыхе. Если у ребенка судороги, матери следует быть к нему особенно внимательной во время ночного сна; хорошо, если кто-то из членов семьи спит с малышом в одной комнате. Некоторые дети с отклонениями в развитии могут, не просыпаясь, кричать по ночам, иногда даже вставать и ходить по комнате.

Если эти состояния довольно регулярны, то есть возникают в одно и то же время после засыпания и особенно если в это время ребенок мочится, родителям обязательно следует посоветоваться с врачами, поскольку в этих случаях может потребоваться специальное лечение.

