

Профилактика тревожности (рекомендации родителям)

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других, значимых для него людей (например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!»).
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку безо всяких причин то, что вы разрешали еще вчера.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них то, что они не могут выполнить. Если какой-либо учебный предмет дается с трудом, лучше лишний раз помогите ему и поддержите, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честным и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.



Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке.

Каждый ребенок – это чудо природы и, как и любое чудо, его надо беречь и любить. Пусть он живет в атмосфере любви и доверия, и тогда все его многочисленные таланты проявятся с наибольшей вероятностью.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С АГРЕССИВНЫМ РЕБЕНКОМ? (советы родителям)

1. Нормализуйте семейные отношения. Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких. Помните, что ребенок видит все и подражает Вам.
2. Принимайте его таким, какой он есть, и любите его со всеми недостатками.
3. Попытайтесь погасить конфликт еще в самом начале, направляя интерес ребенка в другое русло.



4. Никогда не позволяйте себе оскорблять агрессивного ребенка, в диалоге не используйте жаргонные и бранные слова – это не даст ему повода оскорблять Вас и демонстрировать в поведении все, на что он способен.
5. В открытую не боритесь, так как это усугубит отношения. Следует учитывать особенности, бурные реакции.
6. Останавливайте ребенка спокойно, с невозмутимым лицом, действуйте при минимуме слов.
7. Обсуждайте поведение ребенка только после успокоения.
8. Нельзя угрожать и шантажировать, так как в какой-то момент это перестает действовать и Вы будете неубедительны и бессильны.
9. «Воинственность» ребенка можно успокоить своим спокойствием.
10. Свое плохое настроение не показывайте ребенку.
11. Найдите способ похвалить ребенка, особенно это хорошо спустя некоторое время после наказания. Ребенок убедится, что претензии были к его поступку, а не к личности в целом.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ? (советы родителям)

1. Игнорировать истерические реакции.
2. Хвалить позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.
3. Не стремиться угодить.
4. Не обращать постоянно внимание на плохое поведение ребенка – это ему и надо (подсознательно).
5. Чаще давайте понять, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки.
6. Занять таким видом деятельности, чтобы он мог и умел выделиться среди сверстников своим трудом, а не поведением, так как у ребенка неутолимая жажда признания.
7. Не критиковать личность в целом, а только его поступки. Стремиться не делать замечания постоянно. За несколько проступков – одно замечание или наказание.
8. Если ребенок осознал поступок – необходимо с ним побеседовать. Беседа должна быть запоминающейся.
9. Систематизировать систему требований в семье, требования должны быть едины.
10. Пресекать бесцельное времяпрепровождение.
11. Приучать ребенка к ответственности за помощь по дому, за выполнение уроков. Контроль не должен быть постоянным (воспитывать самостоятельность).
12. Не позволять выполнять другое дело, пока не доделает до конца первое.
13. Четко ориентировать на понятиях «хорошо», «плохо», «надо».
14. Повышать самооценку ребенка и уверенность в себе.
15. Ограничить просмотр телевизора, занятий с компьютером.
16. С ранних лет желательно занять каким - либо видом спорта или танцами, увлечение музыкой, рисованием или рукоделием также оказывает положительное влияние на ребенка.
17. Пытайтесь погасить конфликты, в которые замешан Ваш ребенок, уже с первой искры.
18. В отношениях с ребенком придерживайтесь положительной модели. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в своих силах.
19. Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя». Во время игр ограничивайте количество партнеров ребенка одним.
20. Говорите сдержанно, спокойно и мягко. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
21. Давайте только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Давайте ребенку возможность расходовать свою энергию.
22. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
23. Чтобы создать условия для концентрации внимания гиперактивного ребенка во время его деятельности, необходимо убрать лишнее, что может попасть ему на глаза.
24. Гиперактивного ребенка можно отвлечь от «двигательной бури» рисованием и чтением любимых книжек.
25. Чтобы выработать усидчивость у ребенка, необходимо приучать его к тихим настольным играм: мозаика, лото, домино, паззлы.
26. Не раздражайтесь, если ребенок делает все наоборот. Спокойно повторите ему снова свое задание. Еще раз и еще. Спокойно объясните, покажите. Добейтесь, чтобы ребенок справился с ним сам, пусть не сегодня, завтра. Вам надо только запастись терпением.



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАСТЕНЧИВЫЙ (рекомендации родителям)

Этим детям свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого, низкая адаптивность. Свойственна навязчивость и чрезмерная мнительность, застенчивость. Ребенку важно, как он выглядит в глазах других людей. В неудобных, стыдливых ситуациях испытывает тяжелейший стресс, который долго переживает. Такие дети склонны к депрессии, очень внушаемы.

1. Не ставьте ребенка в ситуацию неизвестности, неопределенности.
2. Привлекайте к общественным посильным делам.
3. Хвалите за проявленную самостоятельность.
4. Стимулируйте личную ответственность.
5. Не создавайте напряжения во взаимоотношениях. Отношения должны быть равные, открытые. Ребенок должен понимать ваши эмоции и чувства к нему.
6. Быть осторожными с передачей стрессовой информации. Не допускайте, чтобы ребенок выбежал из помещения – это опасно. Необходимо сразу же последовать за ним.
7. Для таких детей самое страшное – ошибиться или подвести кого-то. Ваша задача – научить детей спокойно относиться к ошибкам, иметь желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.
8. Повышайте уровень самооценки ребенка, помогайте найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников.
9. Тренируйте с ним навыки общения, поощряйте все его игры со сверстниками, помогите найти ему такого друга, который защищал бы его в среде ровесников.
10. Не сравнивайте его обычный внешний облик с другими детьми.
11. Ребенок должен ощущать, что он неповторим.
12. Не создавайте такие ситуации, в которых он ощущал бы себя неполноценным и был объектом даже самых невинных шуток и насмешек.
13. Будьте нежным с ребенком, сочувствуйте ему, поддерживайте его.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С МАЛЕНЬКИМ УПРЯМЦЕМ? (советы родителям)

1. Обвиняя своего ребенка в упрямстве, задумайтесь, не упрямы ли Вы сами.
2. Попробуйте переключить упрямство ребенка на что-то захватывающее и интересное для него.
3. Задумайтесь об атмосфере в Вашей семье, потому что, если в семье конфликты постоянны, ребенок невольно впитывает поведение родителей, он подражает и папе, и маме.
4. Определите, что мучает Вашего ребенка. Такое поведение обычно сопровождается длительным, неразрешимым для ребенка эмоциональным стрессом. Ищите, где источник стресса.
5. Не спорьте с ребенком и не ссорьтесь с ним. Поймите его и проявите чуткость.
6. Найдите способ переключить его интерес, подберите задание, чтобы он выполнил его с успехом, и не забудьте похвалить его.
7. В тех случаях, когда нет реальных поводов для упрямства и «дух противоречия» беспричинен, а Ваш ребенок не чувствует в этом своей вины и даже агрессивен, обязательно покажите его врачу.
8. Помните, что упрямство может быть проявлением не только возрастных особенностей ребенка, но и свидетельствовать о заболевании малыша.
9. Не требуйте от ребенка невозможного и не пытайтесь унижить его чувство собственного достоинства.
10. Если Ваш ребенок особенно упрям, прежде чем перевоспитывать его, убедитесь, что он не левша (при некотором доминировании правого полушария у детей очень часто развито упрямство).



КАК ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ, ИСПЫТЫВАЮЩИМ СТРАХ? (советы родителям)

1. Первым делом выясните причину страха.
2. При выборе воспитательных мероприятий учитывайте, что страхи имеют произвольный и неосознанный характер.
3. Помните, что ребенок не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.
4. Ни в коем случае не наказывайте и не запугивайте ребенка, даже тогда, когда Вы сами опасаетесь за его безопасность.
5. Не напоминайте ребенку о страхе. Не злоупотребляйте чтением сказок и просмотром кинофильмов.



6. Когда малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним. Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть любимая игрушка заснет рядом в его кроватке.

7. У более старших детей, в некоторых ситуациях, попытайтесь уменьшить страх при помощи стыда хотя бы такой фразой: «Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как маленький, испуганный котенок».
8. Попробуйте проиграть пугающее малышом событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыденным для повседневности. Например, ребенок боится собак, затейте с ним игру в пограничника, где он будет пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собачка расскажет ему, что она думает о нем (как переживала, когда малыш убегал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга).
9. Когда ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, когда боится врача – в больницу. Главное – игра должна быть интересной, захватывающей, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный.
10. Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.
11. Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.
12. Не передавайте свой страх ребенку.

Как повысить самооценку? (советы родителям)



1. Постарайтесь более позитивно относиться к жизни.

- используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений.
- если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключаться на приятное.

2. Относитесь к людям так, как они того заслуживают.

- выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества.

3. Относитесь к себе с уважением.

- составьте список своих достоинств.
- убедите себя, что Вы имеете таковые.

4. Попробуйте избавиться от того, что Вам самим не нравится в себе.

- чаще смотрите на себя в зеркало, пытайтесь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе.
- если да, то не откладывайте.

5. Начинать принимать решение самостоятельно.

- помните, что не существует правильных и неправильных решений.
- любое принятое Вами решение Вы всегда можете оправдать и обосновать.

6. Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на Вас положительное влияние.

- приобретайте любимые книги, магнитофонные записи...
- имейте и любите свои «слабости».

7. Начинать рисковать.

- принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.

8. Обратите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.

- помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, можем помочь нам в решении трудных ситуаций.
- если Вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.



Как избавиться от гнева? (советы родителям)

1. *Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.*

- слушайте своего ребенка.
- проводите с ним как можно больше времени.
- делитесь с ним своим опытом.
- рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.
- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.



2. *Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под действием стресса и Вас легко вывести из равновесия.*

- отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).
- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

3. *Если Вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.*

- говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

4. *В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить.*

- примите теплую ванну, душ.
- выпейте чаю,
- позвоните друзьям,
- сделайте успокаивающую маску для лица,
- просто расслабьтесь, лежа на диване,
- послушайте любимую музыку.

5. *Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев.*

- не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми Вы очень дорожите,
- не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

6. *К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее.*

Постарайтесь

предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

- изучайте силы и возможности вашего ребенка,
- если Вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя,
- если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.

Способы выражения (выплескивания) гнева (советы родителям)

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказывать все свои отрицательные эмоции.
5. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Устроить бой с боксерской грушей.
8. Пробежать по коридору.
9. Полить цветы.
10. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
11. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
12. Погоняться с кошкой (собакой).
13. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
14. Передвинуть в квартире мебель.
15. Поиграть в настольный футбол (хоккей).
16. Постирать белье.
17. Отжаться от пола максимальное количество раз.
18. Сломать несколько игрушек.
19. Устроить соревнования «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
20. Стучать карандашом по парте.
21. Скомкать несколько листов бумаги, затем выбросить их.
22. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем «зачеркнуть» его.
23. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.



Как привлечь энергию радости? (советы родителям)

Несколько советов по сознательному привлечению энергии Радости, Красоты и Гармонии в вашу жизнь



1. Танцуйте чаще под любимую музыку.
2. Отдыхайте днем, если Вам хочется.
3. Выражайте людям благодарность.
4. Используйте любую возможность для прогулок.
5. Слушайте красивую музыку, лучше классическую
6. Возитесь с детьми, рисуйте с ними, играйте, бегайте.
7. Покупайте себе цветы, наслаждайтесь их ароматом и красотой.
8. Мечтайте перед сном о самом заветном.
9. Общайтесь с духовными людьми, общайтесь с единомышленниками.
10. Пойте и находите поводы для смеха.
11. Занимайтесь йогой или просто зарядкой.
12. Купите кисточки и краски и попробуйте себя в живописи, иногда результаты просто потрясают.
- 13. Живите с удовольствием!**