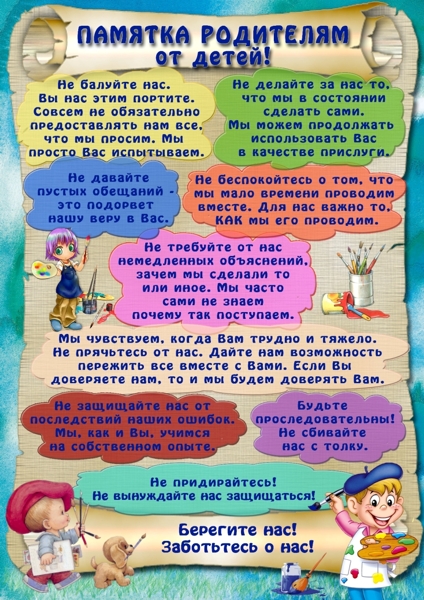
Для вас родители













**Заповеди родителей в воспитании детей**  
Если вы хотите стать современными родителями, то должны в своем воспитательном усердии следовать основным заповедям последовательно и неукоснительно.

**ЗАПОВЕДЬ ПЕРВАЯ**

Никогда не занимайся воспитанием в плохом настроении. Основой основ эффективного стиля обучения в семье является положительная эмоциональная обстановка. Воспитание детей одно из самых прекрасных занятий человека, и ему непременно должны сопутствовать хорошее настроение, спокойствие, расположенность к общению. Чтобы убедиться в принципиальной важности этого простого совета, достаточно ответить на несколько вопросов. Где вам уютнее - в компании друзей, расположенных к вам, радующихся общению, или на сборище угрюмых субъектов, где каждый занят своим делом? Нравится ли вам, когда на вас кричат, либо вы предпочитаете нормальный тон разговора? Любой человек моментально даст на эти вопросы однозначные ответы в повседневном общении с детьми. Разве нет у нас квартир, в которых обстановка напоминает "заговор молчунов", организация быта отдает безалаберностью, а основные детали выяснения отношений звучат так громко, что хорошо слышны соседям. Для тех, кто не относит свою семью к подобным, эта заповедь отменяется за ненадобностью.

                                                               **ЗАПОВЕДЬ ВТОРАЯ**  
Ясно определите, что вы хотите от ребенка, и объясните это ему, а также узнайте, что он думает по этому поводу.Дети не повторяют жизнь родителей, им суждено пройти свой путь.  
И они необязательно хотят того же, что и вы.Поэтому лучше всего договоритесь о каких-то принципиальных пунктах.  
                                                                **ЗАПОВЕДЬ ТРЕТЬЯ**  
Предоставьте самостоятельность. Воспитывайте, но не контролируйте каждый шаг. Не подменяйте воспитание опекой. Взрослые не любят, когда вмешиваются в их дела, руководят поступками, навязывают готовые решения, копаются в мелочах. Дети - тоже. Однако дети - люди неопытные. И хотя им очень хочется до всего дойти самим, сделать это они могут лишь с помощью взрослых, которая должна быть тактичной, своевременной и умеренной, именно помощью, а не выполнением того или иного дела "вместо" ,"за" ребенка.  
                                                               **ЗАПОВЕДЬ ЧЕТВЕРТАЯ**  
Лучше всего не подсказывайте готового решения, а показывайте пути к нему и время от времени разбирайте с ребенком его правильные и ложные пути к цели. При этом очень важны эмоциональное стимулирование, немедленная реакция на каждое достижение ребенка.  
                                                                  **ЗАПОВЕДЬ ПЯТАЯ**  
Не пропустите момент, когда достигнут первый успех.  
Никогда не ждите особого случая - хвалите ребенка за каждый удачный шаг. Этим вы эмоционально поддержите его. Ребенок чувствует, что его достижения не остались не замеченными. Причем хвалите не вообще - а конкретно. Не "ты молодец", а "ты молодец потому что..." и обязательно дайте почувствовать свое настроение - в данном случае свою радость по поводу его успеха.  
                                                                **ЗАПОВЕДЬ ШЕСТАЯ**  
Своевременно сделать замечание, оценить поступок сразу и сделать паузу -дать осознать услышанное.  
Любое замечание надо делать сразу после ошибки.  
                                                                   **ЗАПОВЕДЬ СЕДЬМАЯ**  
Главное - оценить поступок, а не личность.  
К сожалению, именно в этом пункте таится самая распространенная и самая серьезная родительская ошибка. "Ты плохой" (оценка личности) звучит вместо уместного в этой ситуации "ты поступил плохо" (оценка поступка).   
Необходимо конкретно объяснить, в чем состоит ошибка, почему ребенок поступил неправильно. Если критикуются поступок, конкретная ошибка, а не личность, то у ребенка отпадает необходимость защищаться, а с ней и ненужные страхи, боязнь наказания, вынужденная ложь и т.д. Из строгого, даже жесткого, но спокойного и справедливого анализа поступка рождается вера в свои силы, в справедливость родителя, в его последовательность. Для того чтобы указать ребенку на его ошибки, не нужно вспоминать всю свою жизнь и все истории, которые вам представляются подходящими к моменту. Чем короче замечание - чем лучше.  
                                                                **ЗАПОВЕДЬ ВОСЬМАЯ**  
Прикоснитесь к ребенку и тем самым дайте почувствовать, что сочувствуете его ошибке, верите в него, несмотря на оплошность.Дайте понять (но не обязательно говорите), что по окончании неприятного разговора инцидент будет исчерпан. Сущность человека и его поступка - не одно и то же. Ведите себя именно так. Нет никакого терпения матери и отца. Не поддавайтесь ложной мысли о том , что дети делятся на талантливых и не талантливых, хороших и плохих.  
Каждый ребенок может достигнуть многого, но для этого он должен видеть конечную цель. Как футбол без голов и ворот превращается в бессмысленную беготню с мячом, так жизнь без цели - не больше чем цепь хаотических порывов. Если вы хотите быть действительным помощником в жизни своих детей, то не ждите, пока они сделают ошибку, включайтесь в построение системы перспективных целей - от дальней к средней и от нее к сиюминутной.  
                                                                  **ЗАПОВЕДЬ ДЕВЯТАЯ**  
Воспитание должно быть поэтапным.  
Если вы приведете высокого, прыгучего, честолюбивого молодого человека в сектор для прыжков в высоту, укажите ему на планке отметку мирового рекорда и скажите "Прыгай", то ничего путного не добьетесь. Планку надо подымать постепенно. Задача воспитателя - своевременно и точно поднимать планку, руководствуясь системой перспективных целей.  
                                                                   **ЗАПОВЕДЬ ДЕСЯТАЯ**  
Воспитатель должен быть строгим, но добрым.  
И в этом суть современности. Ведь если в отношении дурного поступка проявилась жестокость и бескомпромиссность -как он того заслуживает, а человеку дать понять, что относишься к нему хорошо, - это дает результаты в воспитании.

**Рекомендации для родителей**  
Родители в определении задач и поиске путей воспитания в своей семье должны исходить из знания индивидуальных особенностей своих детей. При этом следует учитывать, что каждому возрасту свойственны какие-то общие, типичные психофизиологические особенности, которые с неизбежностью проявляются у каждого ребенка, но сугубо индивидуально. Прежде всего необходимо иметь в виду, что для подростков наиболее характерно ярко выраженное стремление к самостоятельности и самоутверждению. 

**Советы родителям на каждый день**  
• Говорите сыну или дочери: "Людям должно быть с тобой легло". Не бойтесь повторять это.   
• Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений: "Ты всегда", "Ты вообще", "Вечно ты". Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.   
• Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала померитесь, а потом идите по своим делам.   
• Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь домой не забывайте сказать: "А все-таки, как хорошо у нас дома".   
• Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: "Ты хорош, но не лучше других".   
• Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростками) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.   
• В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно не правы. **Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.  
Несколько правил эффективного общения взрослого и ребенка**  
• Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне.   
**Для того чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свой критицизм и видеть позитивную сторону общения с ребенком. Тон, которым вы обращаетесь к ребенку, должен демонстрировать уважение к нему как к личности.**  
• Будьте одновременно тверды и добры.   
Выбрав способ действия, вы не должны колебаться. Будьте дружелюбны и не выступайте в роли судьи.  
• Снизьте контроль.   
**Контроль над детьми обычно требует особого внимания взрослых и редко приводит к успеху. Более эффективным оказывается спокойное, отражающее реальность планирования способа действия.**  
• Поддерживайте ребенка.   
**Взрослый может поддерживать ребенка, признавая его усилия и вклад,равно, как и достижения, а также демонстрируя, что понимает его переживания, когда дела идут не очень хорошо. В отличии от награды поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.**  
• Имейте мужество.   
**Изменение поведения требует практики и терпения. Если какой-то подход окажется неудачным, не нужно отчаиваться, следует остановиться и проанализировать переживания и поступки - и ребенка, и свои. В результате в следующий раз взрослый будет лучше знать, как поступить в подобной ситуации.**  
• Демонстрируйте взаимное уважение.   
**Педагоги и родители должны демонстрировать доверие к ребенку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.**

**В заключение следует отметить, что пример родителей важнее всех сказанных слов.**

**Родителям на заметку!!!**

**Детская агрессивность.**

**Агрессивность у детей.**

Агрессивностью принято называть целенаправленное нанесение физического или психического ущерба другому человеку.  
Те или иные проявления агрессии замечаются практически у всех детей, например, в возрасте трех - пяти лет. Но у некоторых агрессивность может закрепиться как устойчивая черта поведения и как качество личности. Так что еще в дошкольный период надо правильно относиться к поведению агрессивного ребенка.  
Какого ребенка можно назвать агрессивным?  
- Чаще испытывают негативные эмоции.  
- Они фиксированы на себе, других людей воспринимают как обстоятельства, мешающие их жизни, не стремятся понимать чувства других.  
Почему они так себя ведут?  
Мы уже говорили, что вспышки агрессии можно наблюдать у всех маленьких детей. Объясняется это тем, что у малышей еще недостаточно средств, чтобы выразить свои негативные ощущения, внутренний дискомфорт. Например, они ведут себя импульсивно, когда хотят привлечь внимание или получить какой-то предмет. Получив то, что хотели, прекращают свои агрессивные действия. Постепенно большинство детей понимает, какими способами можно получить желаемое, и выбирает обычно неагрессивное поведение. А кто-то предпочитает добиваться своего прежними действиями.  
Есть и другие мотивы нападения: защита себя от явной и скрытой угрозы, месть обидчику, желание подчеркнуть и утвердить свое превосходство. Но больше всего, конечно, взрослых возмущает стремление некоторых детей унизить другого ребенка, радуясь при этом его страданиям.

Например, отобрать игрушку и швырнуть ее далеко в воду. Или намеренно столкнуть другого с лестницы и громко хохотать, наблюдая, как тот с трудом встает на ноги. Вот здесь агрессия - это уже самоцель, жестокое и враждебное поведение. Такие дети обычно выбирают из окружения одну-две жертвы, слабее себя физически. Чувство вины и раскаяния за свой поступок у них отсутствует.

Откуда берутся маленькие агрессоры?  
Когда речь идет о происхождении каких-то черт характера, высказывают обычно две точки зрения. Согласно одной, черты личности наследуются от родителей и более отдаленных предков. Согласно другой, ребенок подражает тому, что видит вокруг себя, и затем эти образцы поведения закрепляются как устойчивые качества личности. Правдоподобными кажутся оба объяснения. С генами могут передаваться какие-то особенности нервной системы, а значит, типы реагирования на обстоятельства жизни. И все же очень многое зависит от условий воспитания - и в семье, и в среде сверстников.  
**Что можно сделать?**  
1. 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.  
2. Не заражайте ребенка собственными агрессивными реакциями на какие-то события.  
3. 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.

Вспомните причины собственных агрессивных поступков в детском возрасте. Например, из-за чего происходили ваши стычки с братом, или сестрой, или собственными родителями, или одноклассниками. Возможно, вы начнете лучше понимать своего ребенка и сможете помочь ему.

**Беззащитность перед агрессией.**  
  
Среди детей есть и агрессоры, и тихони. Тихони чаще - девочки, но нередко и мальчики. Незлобивые, кроткие, они уступают свои игрушки и вещи другим, никогда не дадут сдачи обидчику. Не стараются привлечь к себе внимание, не пытаются требовать даже законно своего, легко смиряются с потерями, несправедливыми решениями, не пытаются себя отстоять. Активным контактам они предпочитают позицию наблюдателя, коллективным играм - индивидуальное общение.  
Родители и окружающие считают таких детей неприспособленными к жизни. Их возможности часто недооценивают, занижают. Многие родители считают, что главное в жизни - продемонстрировать свои возможности перед другими, отстоять и защитить себя. А именно этого тихие дети и не умеют.  
Не все тихони такие от природы. "Тихие" качества некоторых из них сформировали родители чрезмерными требованиями соблюдать нормы поведения, постоянными напоминаниями о том, как должна себя вести приличная девочка или воспитанный мальчик.  
Поведением этих детей управляют слова "прилично" и "неприлично". Неприлично выходить из себя, говорить грубые слова, драться, опускаться до уровня обидчика, повышать голос на родителей. Прилично быть скромным, стеснительным, почтительным к старшим, держать свое мнение при себе. Нередко добытая таким образом "приличность" оборачивается серьезными проблемами и для родителей. Но главным образом для самого ребенка - от непредсказуемых вспышек агрессии до тяжелых эмоциональных расстройств.  
Неагрессивный ребенок: как ему помочь?

Ирония и юмор - защита неагрессивных детей. Но есть и другие тихони, они чувствуют себя в этой роли комфортно, поскольку она соответствует их психологической природе. Их кротость, уступчивость поначалу устраивает родителей, поскольку избавляет от многих хлопот. Но по мере того как ребенок вырастает и включается в социальную жизнь (прежде всего школьную), у родителей появляется беспокойство. Дочь (сын) не может дать отпор другим детям, постоять за себя, не в состоянии обеспечить выживаемость в борьбе за существование, которая ведется в каждом школьном классе, коридоре, дворе. Родителям кажется, что они помогут ребенку, если научат его злиться, толкаться, выкрикивать обидные слова, драться. Они настойчиво учат его, что не следует загонять внутрь свою обиду, скрывать недовольство - лучше об этом заявить открыто. Пускай в решительной и даже агрессивной манере - надо, чтобы другие поняли, что он не собирается сидеть, сложа руки и ждать, когда его обидят еще раз.

Родители были бы очень рады, увидев у ребенка признаки сильного гнева. Но чаще всего этого не происходит. Дети не хотят меняться; у них есть много причин, чтобы отстаивать свой способ включения в реальность. (И их упорство как раз демонстрирует, что не так они и безвольны, что вполне могут защищать себя, когда это для них важно.)  
Тихие дети, как правило, более слабы энергетически. И, отказываясь от протестов в виде активных выступлений, отпоров, демонстраций, они, прежде всего, экономят свою энергию. У такого ребенка часто очень хорошо развита способность к самонаблюдению, самоанализу. Он хорошо объясняет собственные действия, поступки других людей, их причины. Именно так он и выясняет отношения с окружающими. Тихие дети предпочитают проводить внутреннюю работу по защите себя.  
Они часто самодостаточны и гораздо меньше, чем их сверстники, зависят и страдают от мнения и оценки окружающих. Нельзя сказать, что они не высказывают своего отношения, не протестуют. Их защита - ирония и юмор. Она не так заметна со стороны, но для них она так же реальна, как для другого ребенка - крепкие кулаки, железные нервы, напористость. И все же родителям не стоит вовсе отказываться от желания научить тихого ребенка активно выражать свой протест, гнев, защищать себя (если это не противоречит желанию ребенка). Можно предложить ему разнообразные решения возможных конфликтных ситуаций, продемонстрировать их и разыграть вместе с ним. Ребенок сам выберет подходящие ему способы защиты.

Каждому родителю полезно знать!  
(памятка)

Уважаемые родители!

Вот ваш ребёнок снова пошёл в школу и кружки, вновь включился в напряжённый ритм школьной жизни. Поменялся его режим. Одной из первоочерёдных задач семьи является обеспечение физического развития ребёнка, привитие санитарно-гигиенических навыков.  
Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психологическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому ещё с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья.  
Всякое нарушение питания, как количественное, так, ещё в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребёнка.  
Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, лёгких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определённого количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом» необходимым для роста и развития организма. Энергетические затраты организма измеряются единицами тепла – калориями.  
Какая же пища нужна учащемуся? Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, - должны быть в рационе в достаточном количестве и определённых соотношениях, так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушениям в развитии организма. Особенно большое значение имеет содержание в рационе белка. Белок – наиболее важная часть в пищи; неслучайно его иначе называют протеином, производя это название от греческого глагола, означающего «занимать первое место».  
Лучшей усвояемости белка и лучшему использованию его организмом способствуют овощи. Следовательно, мясные и рыбные блюда целесообразно давать с овощными гарнирами.  
Жиры также входят в состав органов и тканей; покрывая внутренние органы, они предохраняют их от повреждения и охлаждения. Подкожная жировая прослойка способствует уменьшению отдачи тепла организмом.  
Кроме того, жиры являются источником энергии и обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в пище делают её вкусной, и даёт более длительное насыщение.  
Растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое масло) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жирные кислоты, являющиеся веществами, биологически важными для организма.  
Углеводы – главный источник энергии в организме. Он имеются в растительных продуктах. Из продуктов животного происхождения только одно молоко содержит углеводы. В овощах, картофеле, крупах муке, хлебе, углеводы содержатся в виде крахмала (картофельного, рисового, пшеничного); во фруктах, ягодах и некоторых овощах – в виде сахаров (свекловичного, тростникового, виноградного).  
К углеводам относится и клетчатка, из которой состоят оболочки клеток овощей и злаков. Несмотря на то, что клетчатка почти не усваивается организмом, некоторое количество её необходимо в пище здорового ребёнка для нормальной работы кишечника. Для этого в рационе питания должно быть больше овощей: моркови, свеклы, свежей и квашеной капусты, тыквы, кабачков, огурцов, яблок, бахчевых культур, слив. Овощи и фрукты должны составлять не менее 50 – 60% ежедневного рациона и употребляться в любом виде.  
Ежедневно и обязательно в питании должны быть кисломолочные продукты (ряженка, варенец, свежий одно или двухдневный кефир); их лучше употреблять утром натощак и на ночь. Мясо лучше употреблять отварное, хлеб с отрубями вчерашней выпечки.  
Для нормальной работы всей мускулатуры, и кишечной в частности, необходимо употреблять продукты, содержащие калий; печёный картофель, сухофрукты, курагу, чернослив, инжир.  
Приёмы пищи должны происходить в строго определённое время, так как деятельность органов пищеварения у человека протекает ритмично. Если ребёнок привыкает принимать пищу в одни и те же часы, то к этому времени, ещё до приёма пищи, у него начинает выделяться желудочный сок – «аппетитный». Пища при этом хорошо переваривается и усваивается.  
При правильном питании пища покидает желудок в среднем через 4 часа. Таким образом, интервалы между приёмами пищи должны составлять около 4 часов. Более частое питание рекомендуется только физически ослабленным детям и по медицинским показаниям.  
Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.  
Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня обучающегося. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.

Памятка для родителей

Уважаемые папы и мамы!

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.  
Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.  
Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни...  
1. Проговорите с ребёнком о тех номерах телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.  
2. Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.  
3. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.  
4. Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.  
5. Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.  
6. Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.  
7. Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.  
8. Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.  
9. Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.  
10. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.  
11. Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: что будет, если?...  
12. Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна.  
13. Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.  
14. Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.  
15. Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.  
16. Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.  
17. Если в этом есть необходимость, пройдите вместе с ним курс психологической реабилитации.  
18. Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.  
19. Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.  
20. Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш ребенок. Спустя годы компромисс может обернуться против вас.

Для родителей по предупреждению детской агрессивности  
1. Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.  
2. Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.  
3. Не ставьте своему ребенку, каких бы то ни было условий.  
4. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.  
5. Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.  
6. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему-либо.  
7. Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.  
8. Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.  
9. Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его учебных успехов.  
10. Помните, что ребенок — это воплощенная возможность! Воспользуйтесь ею так, чтобы она была реализована в полной мере!

Уважаемые папы и мамы!  
Внимательно прочтите эту памятку! Для этого вооружитесь карандашом и вычеркните те пункты, которые воспитательной системы вашей семьи не касаются. Мысленно представьте лицо своего ребенка, будьте честны перед ним и перед собой!  
После анализа подумайте над тем, что можно еще изменить.  
Агрессивность ребенка проявляется, если:  
• ребенка бьют;  
• над ребенком издеваются;  
• над ребенком зло шутят;  
• ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;  
• родители заведомо лгут;  
• родители пьют и устраивают дебоши;  
• родители воспитывают ребенка двойной моралью;  
• родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;  
• родители не умеют любить одинаково своих детей;  
• родители ребенку не доверяют;  
• родители настраивают ребенка друг против друга;  
• родители не общаются со своим ребенком;  
• вход в дом закрыт для друзей ребенка;  
• родители проявляют по отношению к ребенку мелочную опеку и заботу;  
• родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку;  
• ребенок чувствует, что его не любят.  
Для преодоления детской агрессии в своем педагогическом арсенале родители должны иметь: внимание, сочувствие, сопереживание, терпение, требовательность, честность, откровенность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, такт, дружелюбие, умение удивляться, надежду и любовь.

О чем говорит детский рисунок?

Конкурсы для детей и педагогов Талантоха – дистанционные конкурсы для дошкольников, школьников, педагогов.  
talantoha.ru   
Электронные книги в Сотмаркете!  
Купить читалки ведущих брендов в один клик! Доставка по РФ без предоплаты!  
sotmarket.ru   
Вглядевшись внимательнее в любой детский рисунок, можно увидеть все, что творится в душе малыша, и чего он не сумеет объяснить взрослым, даже в самой доверительной беседе.

Малыш провел над листом бумаги с карандашами в руках несколько минут – картинка готова. Как много важного для него самого и для родителей скрыто в этом рисунке! Вот ребенок изобразил себя, но поза неустойчива, и нет лица. Он вооружен до зубов. Ему требуется защита. Может быть, кто-то обидел его? Вот малыш в кроватке – прилег отдохнуть. Он устал? А может быть, болен?

Особенности возраста

Рисунок для ребенка является не искусством, а речью. До трех лет – это только черточки, линии, круги. Малыш «пробует» карандаш или кисть, экспериментирует. К четырем годам у картинок появляется замысел. Маленького художника «вдохновляет» главным образом человек – мама, папа, сам малыш. Люди на рисунках чаще всего выглядят как «головоноги»: существа, тело и голова которых представляют собой единый «пузырь» с ножками.

Анализировать рисунок можно начинать с 4-5 лет. Человечек на рисунке уже состоит из двух овалов с ручками и ножками – палочками. Появляется интерес к различным занятиям, предметам, окружению главного героя. К семи годам «живописцы» уже не упускают из виду такие детали человеческого образа, как шея, волосы (или шапка), одежда (хотя бы в схематическом виде), а руки и ноги изображают двойными линиями. Это указывает на гармоничное развитие ребенка.

Структура рисунка

Предложите ребенку нарисовать его семью. Причем, так, чтобы все были заняты каким-нибудь делом. Пусть у него будет выбор цветных карандашей и достаточно бумаги – обычный альбомный лист (формат А4) вполне подойдет. Не стоит торопить малыша или комментировать его рисунок в процессе рисования. А когда он закончит семейный портрет, самое время обратиться с вопросами: кого именно он нарисовал и чем заняты все эти персонажи.

Для верного прочтения детского рисунка необходимо довериться своим впечатлениям. Какие эмоции он вызывает? Чтобы точнее определить это, для описания рисунка используйте понятия: «светлый» – «темный», «яркий» – «тусклый», «спокойный» – «тревожный», «агрессивный» – «доброжелательный», «богатый» – «бедный» и так далее. Например, грустный – на котором члены семьи разобщены, находятся в разных частях листа, лица у них безрадостны или вовсе отсутствуют. Агрессивный – с угрожающей мимикой, позами, возможно, с оружием.

Если самим вам сложновато, то можно найти таких же заинтересованных родителей и обменяться с ними творениями малышей. А затем поделиться друг с другом ощущениями от рисунков в качестве «независимых экспертов». Все слова, которыми можно описать рисунок, имеют отношение к тому, как сейчас чувствует себя ребенок.

Если негативных оценок слишком много, то это может говорить о психологическом неблагополучии ребенка. Однако не стоит делать поспешных выводов по одному-единственному рисунку. Возможно, ребенок просто обижен.

Совпадает ли количество членов семьи на бумаге реальному? Первым и самым крупным, как правило, изображается наиболее значимый в понимании ребенка член семьи. Себя дети обычно рисуют рядом с теми, к кому испытывают наибольшую привязанность. А дальше всех на рисунке располагается самый несимпатичный малышу родственник. Изображение в профиль или спиной также свидетельствует о негативе, отмечает журнал «Мама и малыш».

Не забывайте, однако, что дети живут сиюминутными переживаниями. К примеру, малыш не рисует отца, который уделяет ему мало внимания и бывает груб. А его отсутствие на рисунке объясняет тем, что «папа уехал в командировку». А младшей сестренки на рисунке нет, потому что она «спит в другой комнате». Ребенок не может примириться с тем, что мама из-за сестры не уделяет ему столько же внимания, как прежде. Подобные «коррективы» в состав семьи вносят дети, неудовлетворенные своим эмоциональным положением. Им требуется больше доброжелательного внимания взрослых, а лучше – игр в компании таких же малышей.

Магнитометрический метод в дефектоскопии сварных швов металлоконструкций  
Важные детали

Члены семьи объединены каким-то общим делом – знак хорошей «погоды в доме».  
Ребенок нарисовал себя отдельно от остальных - «сигнал» о своей изолированности в семье. Родные отделены друг от друга перегородками – возможный признак проблемах в общении.  
Младшего по возрасту брата или сестру малыш рисует крупнее себя – он «занимает много места в их жизни».  
На рисунке нет самого маленького художника – «мне нет места» в отношениях между близкими. Проверить это можно, задав малышу вопрос: «Может быть, ты забыл кого-то нарисовать?» Но бывает, что даже прямое указание: «ты забыл изобразить себя» ребенок игнорирует или объясняет: «не осталось места», «потом дорисую». Такая ситуация является серьезным поводом задуматься о семейных взаимоотношениях.  
Манера письма

Частые самоисправления – первый признак повышенной тревожности.  
Рисунок состоит из отдельных мелких штрихов – малыш как бы опасается провести решительную линию – также признак опаски.  
Преувеличенно большие глаза с густо заштрихованными зрачками – возможно, малыш чего-то боится.  
Многочисленные украшения, множество деталей в костюме – желание быть замеченным, тяга к внешним эффектам.  
Слабый нажим на карандаш, не по возрасту слабая детальность рисунка – ребенок склонен к быстрому утомлению, эмоционально чувствителен, психологически неустойчив.  
Линии не доводятся до конца, рисунок размашистый, небрежный – его автор импульсивен. Стоит обратить внимание на сильный нажим и грубые нарушения симметрии. Иногда рисунок «не помещается» на листе – признак энергии, бьющей через край, даже агрессии.  
Все фигуры изображены очень мелко, композиция смещена к краю – малыш не верит в свои силы. Возможно, кто-то из родных слишком строг с ним или требования, предъявляемые ребенку, не соответствуют его реальным возможностям.  
Символы агрессии – большие акцентированные кулаки, оружие, устрашающая поза, четко прорисованные ногти и зубы. Взрослым следует разобраться, зачем ребенку понадобилась такая демонстрация своей силы.  
Палитра – зеркало души

Обычно в рисунке дети используют 5-6 цветов. Более широкая палитра открывает натуру чувствительную, богатую эмоциями. Более скудная говорит о негативных эмоциях в данный момент.

Темно-синий – сосредоточенность на внутренних проблемах, потребность в покое, самоанализ;  
зеленый – уравновешенность, независимость, упрямство, стремление к безопасности;  
красный – сила воли, эксцентричность, агрессия, возбудимость;  
желтый – положительные эмоции, любознательность, оптимизм;  
фиолетовый – фантазия, интуиция;  
коричневый – медлительность, физический дискомфорт, часто – отрицательные эмоции;  
черный – подавленность, протест, настоятельная потребность в изменениях;  
серый – безразличие, отстраненность, желание уйти, не замечать того, что тревожит.

 Памятка родителям от детей

Прислушаемся к советам своих детей

1. Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.  
2. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став плаксой» и «нытиком».  
3. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.  
4. Не требуйте от меня немедленных объяснений, зачем я сделал то или иное. Я иногда и сам не знаю, зачем поступаю так, а не иначе.  
5. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.  
6. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойство. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.  
7. Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить – это поколеблет мою веру в вас.  
8. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.  
9. Не пытайтесь читать мне наставления или нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.  
10. Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности сравняться с вами.  
11. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю : «Я вас ненавижу». Я не имею буквально это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.  
12. Если вы мне говорите, что любите меня, а потом просите что-то сделать для вас, я думаю, что нахожусь на рынке. Но тогда я буду с вами торговаться, и, поверьте, – я окажусь с прибылью.  
13. Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я имею право делать ошибки, исправлять их и извлекать из них уроки. Но если вы меня будете убеждать, что я ни на что не годен, то в будущем я, вообще буду бояться что-то делать, даже зная, что это правильно.  
14. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я, как и вы, учусь на собственном опыте.  
15. Не забывайте, я люблю экспериментировать – так я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.  
16. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного слабее. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но поговорите со мной об этом несколько позже.  
17. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.  
18. Я хочу быть уверенным, что родился от вашей любви друг к другу, а не только от сексуального удовольствия. Ссоры между вами подтверждают мои самые страшные опасения.  
19. Если я вижу, что вы больше любите брата или сестру, я вам не буду жаловаться. Я буду просто нападать на того, кому вы больше уделяете внимания и любви. В этом я вижу справедливость.  
20. Мне уже сейчас интересен противоположный пол. Если вы это будете игнорировать и не объясните мне, как поступать, что мне делать со своими чувствами, то мне об этом расскажут сверстники и старшие ребята. Будет ли вам от этого спокойнее?  
21. Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, я вообще перестану задавать их вам, и буду искать информацию где-то на стороне.  
22. Я чувствую, когда вам трудно и тяжело. Не прячьтесь от меня. Дайте мне возможность пережить это вместе с вами. Когда вы доверяете мне – я буду доверять вам.  
23. Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Для меня важнее то, как мы его проводим.  
24. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.  
25. Будьте внимательны, когда в моей жизни наступает время большей ориентации на сверстников и старших ребят. В это время их мнение для меня может быть важнее вашего. В этот период я отношусь к вам более критически и сравниваю ваши слова с вашими поступками.  
26. Относитесь ко мне так, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я стану вашим другом. Запомните, что я учусь, больше подражая примерам, а, не подвергаясь критике.

ДЕТСКИЕ СТРАХИ. КАК ПОМОЧЬ.  
Если о многих детских проблемах можно сказать, что ребенок их со временем перерастет, то со страхами дело обстоит отнюдь не так утешительно. Ребенок растет, и очень часто страхи растут вместе с ним. Чем больше развивается его фантазия и расширяется познание о Вселенной, тем больше он осознает опасности, подстерегающие его на каждом шагу.

В то же время не следует думать, что если ребенок совсем ничего не боится, — то это очень хорошо. Поведение ребенка, способного на «запредельное» бесстрашие, вызывает у родителей еще большее опасение за судьбу сына или дочери. В этом смысле боязливый (точнее осторожный!) ребенок причиняет взрослым гораздо меньше волнений. Но беда в том, что грань между нормальным, «охранным» страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, и страхи в прямом и переносном смысле слова мешают ребенку жить. Они разъедают его душу и вызывают невротические расстройства. Энурез, тики, навязчивые движения, заикание, плохой сон, раздражительность, агрессивность, плохая контактность с окружающими — вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит непреодолимый детский страх. А под час страхи могут указывать и на более серьезные психические заболевания (шизофрению, аутизм). Но, разумеется, диагноз должен ставить только врач.

Как возникают детские страхи?

Все маленькие дети чего-нибудь да боятся. Но очень многие родители даже не знают о страхах своего ребенка. Такая ситуация не только парадоксальна, но и опасна, потому что именно страх сплошь и рядом закладывается многими родителями в основу выработки послушания. Зачастую, совершенно не задумываясь о последствиях, мы вызываем страх, чтобы заставать ребенка сделать то, что считаем необходимым.

Ребенок не слушается (например, не убирает свои игрушки). К чему мы прибегаем в этой ситуации?

• Повышаем голос (вызывая страх громкими звуками и необычными интонациями).

• Приводим в пример себя: «Ведь мама и папа всегда убирают свои вещи» (пробуждая у ребенка страх, оказаться недостойным своих идеальных родителей).

• Угрожаем лишениями, вызывая страх потери: «Придет Петя, я ему отдам твои игрушки, потому, что он хороший мальчик»; «Не разрешу смотреть мультфильм»; «Не пойдешь в зоопарк»; «Больше не буду тебе покупать никаких игрушек» и т.д.

• Пускаем в ход телесные наказания, вызывая страх боли и унижения.

• И, наконец, прямо стращаем: «Запру в ванной и выключу свет»; «Выставлю на лестницу, уйду и не вернусь»; «Посажу тебя в мешок и выброшу на помойку»; «Не будешь слушаться — тебя заберут хулиганы и бандиты»; «Оттого, что ты меня не слушаешь, я заболею и умру». Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты,одиночества, смерти, злых людей (хулиганов, бандитов и т.п.).

Таким образом, чтобы избавить ребенка от страхов,необходимо, прежде всего, критически оценить семейную ситуацию,проанализировать свое родительское поведение.

Нередко детские страхи вызываются конфликтами в семье. Причем, взрослые зачастую об этом не подозревают, так как дети могут внешне не показывать своего беспокойства. Но у него вдруг начинается тик, заикание, энурез, страх одиночества, темноты и т.д.

Кроме того, очень часто страхи появляются у детей, когда их чересчур опекают. Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему предостережения, из которых он узнает, что мир вокруг него грозен и опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Нельзя!»; «Туда не лезь!». А на вполне естественные вопросы ребенка «почему?» родители пытаются отделаться грубой шуткой, претендуя на оригинальность: «По кочану!» или отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!», отсюда появляются яркие фантазии.

Главное, конечно, коренится не во внешних обстоятельствах, а в особенностях психики ребенка. Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них, естественно, ожидают большей смелости, чем от девочек. Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажатым в двойные тиски. Его мучает не только страх, но и стыд за свой страх. Родителям следует помнить, что они ни в коем случае не должны смеяться над боязливым ребенком. Ребенок замкнется в себе, перестанет доверять взрослым. Хорошо, когда родители (и в первую очередь, папы) рассказывают детям о своих детских страхах, — это вселяет в них уверенность. Ваш авторитет от этого не пошатнется, скорее наоборот, это вас сблизит.

Страх смерти.

Обычно он появляется у детей лет в шесть и не является отклонением. Когда ребенок вдруг осознает, что и он сам, и люди вокруг него смертны, — это бывает для него серьезным потрясением.

На некоторых детей это открытие производит тяжелое впечатление и долго еще не дает им покоя. Родителям стоит проанализировать свое поведение: не страдают ли они сами повышенной тревожностью, не зациклены ли на болезнях своих и детских, на разговорах о тяжелой и опасной жизни?

Детям до девяти-десяти лет (особенно нервным и ранимым) лучше не видеть покойников и не присутствовать на похоронах. Для них это непосильное переживание, которое затем может вызвать скрытые навязчивые страхи. Последствия таких психических травм порой аукаются через много лет. Это не означает, что при детях вообще не следует упоминать про умерших родственников. Напротив, следует. Ведь такие разговоры выступают, как косвенное доказательство «жизни после жизни» (если человека вспоминают, он не покинул нас окончательно, а продолжает жить в наших сердцах).

Страх социальных потрясений.  
Увы, в наше время такие страхи, в основе которых лежит все тот же страх смерти, становятся все более обоснованными. Поэтому взрослым надо постараться не повышать у ребенка чувство тревожности: не смотреть при нем новости, в которых то и дело рассказывают про катастрофы, войны, насилие, убийства и т.д.

Родители могут отчасти помочь преодолеть эти страхи, если скажут: «Да, угроза существует, но это не обязательно должно случиться. Тот, кто соблюдает осторожность, - не попадает в опасные ситуации». И, конечно же, вы должны обучать ребенка тем элементарным мерам предосторожности, которые помогут избежать насилия, не запугивая и не нагнетая страха.

Страх наказания.

Такая форма фобии у детей совсем необязательно говорит о том, что их родители поминутно хватаются за ремень. Часто взрослые и пальцем ребенка не трогают, но обращаются с ним слишком властно, не допуская возражений или предъявляя завышенные требования. В атмосфере диктата в детской душе поселяется страх — не соответствовать родительским притязаниям, и, как следствие, возникает страх стать нелюбимым, страх быть отвергнутым родителями. А ведь для ребенка нет худшего наказания, чем это!

Как же помочь?

Среди способов и приемов, направленных на преодоление детских страхов, в последние годы в нашу педагогику и психотерапию все более активно проникают игровые методы. В игровой, неформальной обстановке дошкольники и младшие школьники лучше усваивают не только знания, но и очень многие навыки и привычки, незаметно для себя начинают корректировать свое поведение и преодолевать психологические трудности. При проигрывании ситуаций страхов, которые тревожат ребенка, он освобождается от заблокированных негативных переживаний — в этом и состоит психотерапевтический эффект (механизм катарсиса).

Очень полезно, чтобы в играх, направленных на преодоление детских страхов, реальность сочеталась с вымыслом, причем с упором на положительные модели поведения. Игра — это не пассивные одинокие мечтания, а активная совместная деятельность. Только не превращайте игру в унылую обязанность (не настаивайте на игре, если ребенок не хочет). Пусть ребенок с нетерпением ждет следующей игры.

Поскольку страхи бывают самые разные, то, естественно, и тактика родительских действий тоже должна быть разной. Предлагайте ребенку различные варианты игр, в которых он будет «проигрывать» и преодолевать свои страхи. Более подробно вы можете ознакомиться с различными играми в книге А.И. Захарова: «Как помочь нашим детям избавиться от страха?». Пробуйте – и вы убедитесь, что игрой можно достичь гораздо большего, чем нравоучениями.