

# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



«ДЕТИ – ЦВЕТЫ ЖИЗНИ»



# Если родители часто ссорятся при ребенке

Существует несколько правил "грамотного" разрешения семейных конфликтов. Лучше, конечно, если они происходят не в присутствии детей. Если это невозможно в силу особенностей вашего самоконтроля, помните, что ни одна ссора не должна затрагивать целостности семьи.

- 1.** Категорически исключаются обороты, высказывания, касающиеся статуса отца или матери в доме, неспособности одного из них выполнять свои супружеские или родительские обязанности, указания на супружескую неверность и непорядочность в целом, обсуждение альтернативного выбора каждого из супругов ("Если бы я знал, на ком я женился...", "Кто бы мог предполагать, что ты окажешься такой неряхой...", "Еще один такой разговорчик, и ты будешь растить своих деток сам" (вариант - "никогда их не увидишь...")).
- 2.** Не должно быть переноса упреков на других членов семьи, будь то старшие ("Весь в свою мамочку!", "Чего же еще ожидать, ведь я хорошо знаю свою тещу...") или дети ("Не удивлюсь, если из него вырастет черт знает что!").
- 3.** Конфликт спровоцирован конкретной причиной, вокруг нее он и должен развиваться. Не следует обобщать небольшую оплошность, возводя ее в ранг смертного греха. Разбил чашку - еще не значит, что растяпа или "руки не оттуда растут", забыл купить продукты - не обязательно "совсем забыл о семье". Упрек должен быть таким, чтобы при желании на него можно было ответить. А как доказать, что "не забыл о семье"? А вдруг в некоторый момент с упреком захочется согласиться?

4. По возможности свои претензии следует формулировать не в форме "Ты - утверждений", а в форме "Я - утверждений": "Я разочарована, что ты забыл про мой день рождения...", "Я рассчитывал, что ты простишь мне эту задержку заработной платы..." и т. д.

5. Даже во время ссор не следует выходить за рамки половой роли. Крики, истерики, словесная распущенность - это безобразно всегда, но особенно - если это делает мужчина. Отношения между супругами не могут быть симметричными. Это не подруги и не однокашники. Возражения типа "А ты тоже мне говорила!" не имеют никакого психологического оправдания, потому что мужчины и женщины должны и в ссорах сохранять свое лицо.

Конечно, лучше не ссориться или ссориться пореже. Но мы не все выбираем в нашей жизни. Семьи эмоционально закрытые, как правило, тоже имеют своих "скелетов в шкафу". И бурные "разборки" имеют свои хорошие стороны. Но помните, что супружеские ссоры - это один из уроков того, как нужно вести себя в семье для ваших детей.



# *Если ребенок не хочет идти в детский сад*

Если каждое утро, как только ваш ребенок слышит: "Вставай, пора в садик!", он тут же начинает ныть и говорить, что у него либо голова заболела, либо животик прихватил, либо еще что придумывает, то не спешите его ругать и обличать во лжи. В тоже время и идти на поводу, оставляя малыша дома, не надо.

Маленькие дети - хорошие манипуляторы. Стоит один раз пойти на поводу у каприза ребенка, то есть разрешить ему то, что он просит, дальше, будьте уверены, малыш начнет прибегать к этому способу снова и снова.

Дети в силу своих возрастных особенностей с трудом могут словами объяснить, что они чувствуют, что их беспокоит. Как правило, в таких ситуациях, когда им что-то не хочется делать, они "болеют". Важно в эти моменты спокойно поговорить с ребенком, выяснить, что случилось.

Возможно, малыш в детском саду с кем-то поссорился и поэтому отказывается идти туда. А может, ребенок просто устал от детей, от воспитателей - все мы живые люди. Вполне вероятно, небольшой паузы будет достаточно, чтобы он сам захотел пойти в детский сад.

# *Страхи детей.*

## *Как с ними бороться?*

**Рисование** - творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Рисование, как и игра, - это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов.

Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему, поскольку это же происходит каждый раз в процессе рисования.

Последнее как раз и позволяет использовать рисование в терапевтических целях. Рисую, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: отрубает дракону голову, защищает близких, побеждает врагов и т. д. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущение силы, геройства, то есть бесстрашия и способности противостоять злу и насилию. Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но только не страха и печали. Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных.

Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для его психического развития.

Весьма действенно и совместное рисование. Например, взрослый рисует схематично, по-детски, домик, крыльцо, на нем появляется мальчик, идущий в детский сад. На своем пути он должен перейти овраг, речку, ему попадутся различные люди, животные, небо затянет тучами, пойдет дождь, а то и разразится гроза, в общем, случатся всякие напасти, страсти - мордасти, и все это нужно преодолеть.

**Так что рисуйте с детьми, проигрывайте их страхи, и им будет легче жить и ничего не бояться!!!**

# Семь шагов по пути преодоления страхов

**Первый шаг** — навстречу ребенку в борьбе с его страхами — терпение. Терпение важно потому, что многие страхи кажутся глупыми. Терпение и спокойствие. Реакция матери всегда передается ребенку; если мать начинает ругаться, то страх не пропадает, а к нему добавится страх быть наказанным. Ребенок перестает жаловаться, замыкается в себе. Задача родителей — не позволить страху закрепиться, и перерасти в психическое расстройство.

**Шаг второй** — показать свое спокойствие, но в то же время заинтересованность проблемой малыша. Подробно расспросить, чего именно боится ребенок.

**Шаг третий** — объясните, что это происходит не только с ним (с ней), а и с другими ребятами тоже. Расскажите или придумайте историю про себя. «А вот когда я была маленькой, я тоже иногда боялась, но потом я выросла и теперь ничего не боюсь. И у тебя тоже все будет хорошо!»

**Шаг четвертый** — никогда не наказывайте ребенка, если он продолжает бояться, не пытайтесь его убедить, что он плохой, потому что боится.

**Шаг пятый** — напрягите фантазию, если не помогает убеждение, ищите другие способы победить страхи. Например, юмор. Разыграйте правдивую сценку, где ребенок будет наблюдателем, а не участником событий. Притворитесь, что чего-то боитесь, а потом, оберните все в шутку. «Это оказывается вон что, а я то думала... Ой, ну до чего же я всех насмешила...». Обязательно долго и заразительно смейтесь. Попросите ребенка рассказать эту историю вечером папе, посмотрите, как он это сделает — также с юмором или с тревогой. Почитайте ему детские книги со схожими сюжетами.

**Шаг шестой** — настойчивость. Борьба со страхами порой бывает очень долгой и утомительной. Но вы не должны отступать. Главное, не запугивать и не вызывать новых страхов. Если ребенок категорически против, отступите, но вернитесь к этому вопросу через некоторое время и не наказывайте за непослушание.

**Шаг седьмой** — поощрение, может быть словом, игрушкой, походом в цирк и т. д. В случае, если ребенок переборол какой-то пусть даже самый маленький, незначительный страх, обязательно похвалите его, вспоминайте этот маленький подвиг еще несколько дней, рассказывайте посторонним или другим людям в присутствии ребенка, как смело он поступил. Хвалите его и хвалитесь им перед другими, чтобы он слышал.



# Агрессия

*Можно выделить три основных источника деструктивного поведения:*

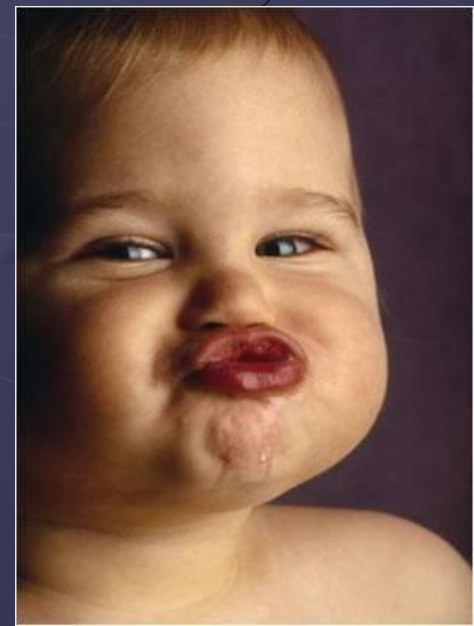
- 1.** чувства страха, недоверия к окружающему миру, угрожающие безопасности ребенка;
- 2.** столкновение ребенка с невыполнением его желаний, запретами на удовлетворение определенных потребностей;
- 3.** отстаивание своей личности, территории, обретение независимости и самостоятельности.



## *Как нужно вести себя родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения или чтобы подобное нежелательно поведение предотвратить???*

**Во-первых**, требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Нельзя допускать высказываний, наподобие следующих: "если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!". Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его. Проявлять недовольство надо именно действием, поступком, принимая личность ребенка в целом.

Если ребенок просит вас поиграть с ним, уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, то не отмахивайтесь от малыша, тем более, не раздражайтесь на него за назойливость. Лучше покажите ему, что вы понимаете его просьбу и объясните, почему в данный момент вы ее выполнить не можете: "Ты хочешь, чтобы я почитала тебе книжку? Малыш, мама тебя очень сильно любит, но я так устала на работе. Пожалуйста, поиграй сегодня один".



И еще один важный момент - не надо откупаться от ребенка дорогими игрушками, подарками и т.п. Для него гораздо важнее и нужнее ваше непосредственное внимание.

**Во вторых.** Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей).

**В третьих.** Ни в коем случае нельзя подавлять 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.

**В четвертых.** Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками - обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы уюмониться.

Кроме того, такие объятия выполняют несколько важных функций: для ребенка это означает, что вы способны выдержать его агрессию, а, следовательно, его агрессия может быть сдержана и он не разрушит то, что любит; ребенок постепенно усваивает сдерживающую способность и может сделать ее внутренней и таким образом контролировать свою агрессию сам.

**В пятых.** Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства. Предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. В тоже время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать совет или оказать помощь. У ребенка должна быть своя территория, своя какая-то сторона жизнь, вход на которую взрослым позволен только с его согласия.

**В шестых.** Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что даже если в начале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку, то впоследствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в гордом одиночестве. Вряд ли его прельстит такая перспектива. Расскажите также о таких негативных последствиях агрессивного поведения как неотвратимость наказания, возвращение зла и др.

**В седьмых.** Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме. Например, "мы никого не бьем, и нас никто не бьет". Для детей в возрасте четырех лет и старше требования могут быть более подробными. Можете заявить: "В нашем доме существует правило: если тебе нужна игрушка, а ею играет другой ребенок и не дает ее тебе, подожди".

**В восьмых.** Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: "Мне нравится, как ты поступил". Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

**В девярых.** В борьбе с агрессией можно прибегнуть к помощи сказкотерапии. Когда маленький ребенок начинает проявлять признаки агрессивности, сочините вместе с ним рассказ, в котором этот ребенок будет главным героем. Используя картинки, вырезанные из журналов, или фотографии самого ребенка, создайте ситуации, в которых ребенок ведет себя достойно и заслуживает похвалу. Поговорите с ним в тот момент, когда ребенок спокоен, не нервничает. Когда у ребенка эмоциональный кризис, успокоить его нелегко.

# Гиперактивные дети

Согласитесь: спокойные, тихие и послушные дети пугают! Сразу начинаешь думать: "Ой, что это с ним не так?" Но нормально ли это, если ребенок 24 часа в сутки скачет по головам своих ошалевших родителей? И где граница между нормой и "перебором"?

Активный ребенок - это хорошо, это значит, что он, во-первых, здоров (стал бы больной скакать по диванам!), а во-вторых, имеет в своем распоряжении вполне адекватных родителей, которые не давят с воспитанием, этикетом и прочей вредной для детской психики ерундой. Он бегает и прыгает, ломает и складывает, разбрасывает и собирает, крушит и строит, а еще дерется, кусается, танцует, поет, кричит - и все это почти одновременно. Только став мамой такого сокровища, понимаешь истинный смысл старой доброй присказки: "Какой же ты хороший, когда спишь!" Но если это так естественно, почему неврологи в один голос называют гиперактивность патологией и так и норовят прописать непоседе успокоительные? Оказывается, есть большая разница между просто активностью и навязчивой перевозбудимостью.





# Откуда ноги растут?

Главное отличие гиперактивности от просто активного темперамента в том, что это не черта характера ребенка, а следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными! Да и впоследствии, если все "недоразумения" (беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после.



