

# Повышение психологической компетентности родителей и педагогов



# Виды психологических проблем у детей дошкольного возраста

## Проблемы в умственном развитии детей

**Проявление:** ребенок не может понимать и анализировать простые события и явления. У ребенка слабо развита память. Нарушено внимание.

## Проблемы поведения и эмоционального фона детей

**Проявление:** у ребенка отсутствует оптимальный баланс между отрицательными и положительными эмоциями. В процессе взросления у ребенка проявляются негативные черты характера: агрессия, ложь, неуправляемое поведение.

## Личностные психологические проблемы детей

**Проявление:** ребенок замкнут в себе. У ребенка присутствует равнодушие ко всему или, наоборот, повышенная возбудимость. Наблюдаются частые смены настроения.

## Основные причины появления психологических проблем у детей

1. Отсутствие контроля за обучением и развитием дошкольников со стороны родителей.
2. Стрессы, неблагоприятная атмосфера в семье.
3. Внутренняя неустойчивость дошкольников.

## Основные способы разрешения психологических проблем у детей

1. Создание благоприятной атмосферы дома, внимание, нежность, любовь к ребенку со стороны родителей.
2. Развитие мыслительных процессов детей с помощью специальных игр и загадок.
3. Контакт с социумом, в частности, со сверстниками в детском саду, на игровой площадке.
4. Развитие творческих способностей ребенка, например, обучение танцам, рисованию, музыке и прочее.
5. Работа с детским психологом.

# Гиперактивные дети



## Проявление

Ребенок не может спокойно сидеть на месте: постоянно прыгает, бегает, что-то трогает, бросает, ломает. Он достаточно любопытен, но его любопытство сиюминутное. Ребенок редко задает вопросы «Зачем?» и «Почему?», а если и задает, то забывает выслушать ответ. Несмотря на то, что ребенок находится в постоянном движении, он достаточно неуклюж и неловок. Постоянно роняет предметы, часто падает, ломает игрушки.

## Характерные черты

1. Рассеянность, негативизм, неусидчивость, невнимательность, частые смены настроения, упрямство, вспыльчивость и агрессивность.
2. Гиперактивный ребенок не понимает задания, с трудом усваивает какие-либо новые навыки. Довольно часто самооценка гиперактивных детей занижена. Ребенок не умеет расслабляться в течение дня, успокаивается лишь во время сна.
3. Зачастую днем такой ребенок не спит даже в младенческом возрасте, ночной же сон у него весьма беспокойный. Такие дети привлекают к себе внимание, находясь в общественных местах, поскольку все время что-то трогают, хватают, не слушают своих родителей.

# Причины

1. Генетическая предрасположенность (наследственность).
2. Биологические (родовые травмы, органические повреждения мозга малыша во время беременности).
3. Социально-психологические (алкоголизм родителей, микроклимат в семье, условия проживания, неправильная линия воспитания).

# Последствия

Гиперактивность ребенка проявляется еще в дошкольном возрасте. Дома гиперактивных детей постоянно сравнивают с их старшими братьями, сверстниками, у которых хорошая успеваемость и образцовое поведение, от чего гиперактивные дети очень страдают.

Родителей зачастую раздражает их недисциплинированность, навязчивость, беспокойность, эмоциональная неустойчивость, неаккуратность. Гиперактивные дети не могут подходить к выполнению различных поручений с должной ответственностью, помогать своим родителям. При этом наказания и замечания не дают должных результатов. Со временем сложившаяся ситуация лишь ухудшается, особенно когда ребенок идет в школу. В освоении школьной программы сразу же возникают трудности, отсюда развивается неуверенность в себе, разногласия во взаимоотношениях со сверстниками и учителями, а также усиливаются нарушения в поведении ребенка. Часто именно в школе у ребенка обнаруживаются проблемы со вниманием.

Несмотря на выше перечисленное, гиперактивные дети интеллектуально развиты, но им необычайно сложно сосредоточиться, организовать собственную работу. Нужно отметить, что гиперактивность значительно уменьшается или вовсе исчезает к подростковому возрасту, но импульсивность и нарушения функции внимания, как правило, сохраняются до взрослого возраста.

## Рекомендации

1. Необходимо стараться по возможности сдерживать свои бурные аффекты, вызванные поведением ребенка. Эмоционально поддерживать детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывать в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
2. Избегать категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Стараться реже говорить «Нет!», «Нельзя», «Прекрати!» – лучше попробовать переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
3. Следить за своей речью, стараться говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулировать чувствами ребенка и не унижать его.
4. Если есть возможность, постараться выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
5. Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составить распорядок дня, следуя которому, проявлять одновременно гибкость и упорство.
6. Определить для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держать под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечать и хвалить его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

# Медлительные дети



## **Проявление**

Ребенок все делает крайне медленно. Постоянно выглядит сонным и вялым. Заикливается на выполнении одного задания (которое делает очень хорошо) и не успевает сделать другие. У ребенка проявляется слабая реакция на какие-то шумные и яркие мероприятия. Речь и движения ребенка – замедлены.

## **Причина**

Медлительность – это врожденное качество ребенка, его особенность, черта его характера.

## **Последствия**

Медлительность мешает ребенку эффективно взаимодействовать с окружающими: родители постоянно раздражаются и подгоняют; сверстники обгоняют и насмехаются; учителя ставят плохие оценки за недоделанные задания и ругают за опоздания.

## Рекомендации

1. Определите, в чем проявляется медлительность вашего ребенка. Наверняка, во множестве ситуаций - выберите одну, для начала - простую. Например, мой сын делает уроки очень медленно. Не спеша садится за стол, постепенно вытаскивает дневник из портфеля, затем задумчиво листает его до нужной страницы, тщательно выбирает подходящее место для дневника на просторах своего стола... Потом начинает вытаскивать учебник... Когда дневник, учебник и тетрадь открыты на нужных страницах, дело доходит до пенала и поиска в нем ручки... Через 15 минут он готов начать делать уроки.
2. Разложите ситуацию на простые действия и объясните ребенку, что вы под ними понимаете. Достать дневник из портфеля - т.е. открыть портфель, засунуть руку, нащупать дневник, вытащить его, положить на стол лицом к себе. Взять ручку и приготовиться писать - т.е. взять ручку со стола, расположить ее в руке правильно, положить руку на тетрадь так, чтобы ручка указывала на то место, где нужно начать писать, взгляд направить на тетрадь.
3. Попросите ребенка сделать это простое действие правильно. Затем попросите сделать его правильно и быстро. Потренируйте его 10-15 раз, чтобы это действие получалось у него легко и непринужденно. "Тренируемся? По моей команде - раз, два, три, возьми ручку!"
4. Переходите к следующему простому действию. Если у ребенка все равно не получается сделать что-то быстро, то наблюдайте в чем затык, а затем... разложите действие на более простые, элементарные действия. Дневник не вытаскивается из-за полурастегнутой молнии на портфеле? Научитесь хорошо расстегивать молнию.

# Агрессивные дети



## Проявление

Ребенок не может найти положительных способов получить желаемое, поэтому использует агрессию. Постоянно задирает других детей, лезет в драки, обзывает, пинает, в общем делает все, чтобы спровоцировать других детей на ответную агрессию. Обычно находится в истерическом состоянии, зачатую напоказ. Получает моральное удовольствие от возможности вывести другого человека из себя.

## Причины

1. Соматические заболевания, нарушение работы отделов головного мозга.
2. Конфликтные отношения с родителями, которые не уделяют внимания, не интересуются ребенком, не проводят с ним время.
3. Копирование моделей поведения родителей, которые сами являются агрессивными как дома, так и в социуме.
4. Эмоциональная привязанность к одному родителю, где второй выступает в роли объекта агрессии.
5. Низкая самооценка, неумение ребенка управлять собственными переживаниями.
6. Копирование поведения героев из компьютерных игр или наблюдение за насилием из экранов телевизоров.
7. Жестокое отношение родителей по отношению к ребенку.

## Рекомендации

1. Самым эффективным способом устранения агрессии является исправление той проблемы, из-за которой ребенок негодует. Если малыш просто капризничает, тогда не следует реагировать на его истерику. Если же речь идет о недостатке внимания, любви, общего досуга, тогда следует изменить свои отношения с ребенком. Пока причину агрессии не устранить, сама по себе она не исчезнет. Любые попытки уговорить ребенка больше не быть злым приведут лишь к тому, что он просто научится скрывать собственные чувства, однако агрессия при этом никуда не исчезнет.
2. В момент, когда ребенок проявляет агрессию, следует разобраться с факторами, которые ее вызывают. Какие мотиваторы запускают механизм агрессивности? Зачастую родители своими поступками вызывают злость у ребенка и негодование. Изменение поведения родителей влечет изменения в поступках ребенка.
3. Не следует уповать на то, что с возрастом ребенок станет добрее. Если упустить момент зарождения агрессии, это может привести к формированию данного явления как качества характера.

# Застенчивые дети



# Проявление

Застенчивый ребенок считает себя хуже других. Заиклен на своих проблемах и ощущениях. Не интересуется и не стремится понимать других, что еще больше отдаляет его от людей.

## Причины

1. Не выносливость нервной системы: психика ребенка настолько хрупкая и нежная, что бесконечный поток лиц дома, на улице, в детском саду, школе, в телевизоре ложится на него непосильным грузом, вынуждая «прятаться за стену».
2. Ребенок не ощущает своей самооценки, у него низкая самооценка, он не может или боится быть самим собой. Так происходит в том случае, если желания ребенка в проявлении каких-то эмоций постоянно подавляются. Когда родители чрезвычайно заботятся о мнении окружающих, что приносят чувства своего ребенка в жертву, приучая его быть «удобным» для всех. В результате в ребенке формируется скованность, вызванная чрезмерными запретами и контролем.
3. Ребенок может стать застенчивым в результате неуверенности в нем со стороны родителей. Особенно, если он постоянно слышит: «Ты не сможешь!», «У тебя не получится!». Или когда ребенок наблюдал сильные родительские порицания за его неудачи в прошлом.
4. Ребенок может подражать неуверенным в себе и скрытным родителям.

## Рекомендации

1. Для уверенности в себе, для ощущения самооценности ребенку обязательно нужна безусловная любовь. Любовь, признающая в нем Личность, право на любые желания, мысли, чувства, поступки. Дающая возможность быть самим собой без страха остаться нелюбимым, ненужным. Любимый ребенок знает: что бы с ним не случилось – неприятность, обида, ошибка, неудача – это внешне, временно.
2. Убедитесь, что ребенок внутри семьи имеет право на собственную позицию в любой ситуации - уважаемую и принимаемую во внимание.
3. Постепенно, но неуклонно передаем ребенку ответственность за те дела и поступки, с которыми он уже справляется самостоятельно. Но форсировать процесс, нагружать ответственностью, к которой ребенок не готов, тоже нельзя.
4. Развитие умственных способностей, внимательности, сообразительности, памяти, сноровки, постоянная поддержка и эмоциональное поощрение при даже самых небольших достижениях прибавит уверенности.
5. Подобрать увлекающее и захватывающее ребенка дело надо обязательно. И, наоборот, по возможности избавить от занятий, приносящих неудачи и огорчения.
6. Почаще советуйтесь с ребенком относительно всех семейных дел, поощряйте высказывать свою точку зрения и предлагать решения.
7. Особенно важно помогать ребенку обрести уверенность в себе в тех случаях, когда причиной

# Дети-Фантазеры



## Проявление

Дети-дошкольники во многом живут в мире сказки, фантазий, волшебства, магии, чуда. Мир фантазий совершенно необходим для здорового развития дошколят. В этом волшебном мире дети получают защиту, поддержку и возможность познавать окружающий мир через веками накопленную мудрость. Способность к фантазированию говорит об активно развивающейся у ребенка функции воображения, которая необходима для здорового и гармоничного развития.

## Причины

1. Яркий сон, который ребенок принял за действительность.
2. Выражение затаенных желаний ребенка: «А мне папа купил щенка».
3. Безотчетное стремление поднять свой авторитет среди сверстников.
4. Желание справиться с какими-то страхами.
5. Вымыслы могут возникать и вследствие частых запретов взрослых: любознательный малыш пытается с помощью фантазий обойти ограничения, налагаемые взрослыми.
6. Простое свободное фантазирование в игре.

## **Нормальное фантазирование**

Дети воображают себя героями сказок, играют в любимых персонажей, могут в процессе игры перевоплощаться даже в неодушевленные предметы, оживляют в своих фантазиях игрушки, придумывают сами сказки, картины, сюжеты, борются со своими страхами, фантазируя о приведениях, скелетах и прочих пугающих персонажах.

## **Защитное фантазирование**

Дети придумывают себе другую реальность: другого папу или маму, другую семью, иное материальное положение. Иногда ребенок может придумать друга, которого у него на самом деле нет. Защитное фантазирование, как правило, указывает на определенную проблему, с которой ребенку трудно справиться, и он делает это с помощью создания другой, более помогающей ему реальности.

# Рекомендации

1. Игра, фантазирование на заданную тему и без всякой темы означает, что у ребенка живой, любознательный ум. Такую замечательную способность необходимо развивать и поощрять. Ребенку важно давать свободу фантазирования - это развивает в нем творческую личность, способную создавать новое. Можно присоединиться к малышу и пофантазировать вместе с ним. Общение с ребенком поможет лучше понять его, создаст основу для взаимного доверия и духовной близости.
2. Если ребенок придумывает сказку, сюжет, невероятную историю, стоит его выслушать, поинтересоваться подробностями, героями и событиями. Не следует уличать ребенка во лжи, говорить: «Такого не бывает», «Ты просто все выдумал», «Ты неправильно придумал» и т.д.
3. Ни в коем случае нельзя высмеивать или публично обсуждать плоды детских фантазий. Вы рискуете потерять доверие собственных детей.
4. Важно постепенно учить ребенка-фантазера создавать из своих фантазий законченный продукт. Многие творческие дети быстро загораются идеями, но им недостает усидчивости и усердия довести свои идеи до финального воплощения.
5. Фантазирование ребенка «про страшное» не стоит прерывать, бесполезно убеждать ребенка в нереальности существования приведений, Бабы-яги и иных пугающих персонажей. Лучше поговорить с ним о его страхах с сочувствием и пониманием, предложить ему в помощь какую-нибудь игрушку, наделенную силой защитника.
6. Если ваш ребенок не просто играет в сказочных героев, а начинает «быть» ими, то есть не играет в тигра, изображая его, а как бы становится им на достаточно долгое, неигровое время, то стоит обратиться за консультацией к психологу или психоневрологу.
7. Если вы столкнулись с защитным фантазированием, то ни в коем случае не ругайте ребенка. В этом случае

# Детские страхи



# Проявление

Страх – это коренная эмоция, одна из главных самых сильных из присущих человеку. Многие родители, считают, что если ребенок боится, испытывает чувство страха, то это ненормально и в психике ребенка происходит что-то не то.

Однако, страхи у детей – это совершенно нормальное чувство, которое возникает, когда ребенок переходит к новому мироощущению. Нормальные страхи являются признаком нормального психического развития ребенка.

## Виды страхов

**Биологические страхи** – это страхи, где присутствует непосредственная угроза жизни, здоровью, это то, что досталось нам в эволюционном развитии в наследство от предков: страхи животных, природных явлений, высоты, глубины, крови, темноты, незнакомого места и т.д. Однако с 3-х до 6-ти лет у ребенка еще могут появиться страхи различных чудовищ, бабаек, страшных животных, страшных сказочных персонажей., страшных людей. Также в этом возрасте ребенок «выучивает» страхи своей матери.

**Социальные страхи** проявляются у детей в подростковом возрасте. Это страхи: быть непринятым, отвергнутым, осмеянным, неуспешным. Самый страшный страх мальчика – это то, что он чего-то не смог сделать, для девочки – это быть отвергнутой, типа «со мной никто не хочет дружить и т.д.».

**Экзистенциальные страхи** также проявляются в подростковом возрасте. подросток понимает, что он принадлежит к человечеству и его начинают волновать вопросы: экологии; атомной войны; биологического оружия; вселенские катастрофы.

## Рекомендации

1. Для того чтобы помочь ребенку справиться со своими страхами, прежде всего и в любом возрасте, важно дать им понять, что они любимы и желанны, чтобы они ни сделали и как бы не сложилась у них судьба.
2. Они должны знать, что в лице мамы и папы они всегда найдут мощную поддержку, моральную помощь. Что родительский дом – это дом, где их любят, ждут, доверяют.
3. Чтобы побороть детский страх малыша 3-5 лет, необходимо хватать, прижимать, обнимать и говорить «Я с тобой, я здесь». Бесполезно говорить ему, что это не страшно, его организм посылает сигналы тревоги: его ладошки намокли, сердце колотится и т.д. Необходимо обнять, взять на руки, спрятать его, телесно дать понять, что он не один. А потом уже объяснять, что сейчас все будет хорошо.
4. В подростковом периоде важно не отмахиваться от ребенка, а попытаться разобраться и понять, что его тревожит и попытаться помочь. Необходимо полностью участвовать в его жизни, расспрашивать о его сильных сторонах, просить делиться достижениями, успехами, говорить о своих симпатиях и т.д. Важно установить дружеские отношения и дать понять, что в лице родителя ребенок всегда найдет поддержку и никогда не будет отвергнут.

# Часто болеющие дети



# Проявление

Часто болеющими считаются дети, у которых острые респираторные заболевания (ОРЗ) возникают 4 раза в год и более. Порой ребенок болеет не только часто, но и длительно (более 10–14 дней одно ОРЗ). У часто болеющих детей может быть какой-то один, но длительно существующий симптом, например постоянный кашель или покашливание, постоянные выделения из носа, при этом температура может быть нормальной. Если же у ребенка температура все время повышена, но при этом нет симптомов ОРЗ, это часто является признаком хронической инфекции и требует детального медицинского обследования.

# Причины

1. Функции иммунной системы начинают формироваться внутриутробно, поэтому внутриутробное инфицирование, недоношенность или морфофункциональная незрелость малыша могут привести к тому, что он впоследствии станет часто болеть.
2. Еще одним важным фактором для формирования иммунитета является материнское молоко, поэтому дети, находящиеся на грудном вскармливании, редко болеют ОРЗ, и наоборот, ранний переход на искусственные смеси может привести к тому, что уже на первом году жизни ребенок начнет страдать простудными заболеваниями.
3. Очень ослабляют функции иммунной системы вирусы. После перенесенных гриппа, кори, других вирусных заболеваний ребенок имеет повышенную чувствительность к инфекциям и может стать часто болеющим.
4. Наличие у ребенка хронических заболеваний тоже способствует ослаблению защитных механизмов и может стать причиной частых болезней.
5. Ребенок может часто и длительно болеть, если в его рационе не хватает витаминов или, например, отсутствуют продукты животного происхождения или пища содержит много углеводов, но мало белков и жиров.

## Рекомендации

1. Если ребенок часто болеет, нужно начинать общеукрепляющие профилактические мероприятия: витаминотерапия, сбалансированное питание. Важно вылечить хронические заболевания.
2. Родителям часто болеющих детей нужно обратиться к врачам (педиатру, гастроэнтерологу, иммунологу). Предварительно можно сдать анализы, которые помогут установить причину ослабленного иммунитета.
3. Для лечения часто болеющих детей могут быть использованы медикаментозные препараты неспецифического воздействия (витамины, адаптогены, биогенные стимуляторы), а также терапия специфическими препаратами, направленными на определенные звенья иммунной системы, – иммунокоррекция.

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

