

Полезная
КНИГА

Т. Г. ЯНИЧЕВА и др.

для хороших родителей



Ответы психологов
на вопросы родителей

Полезная Т. Г. ЯНИЧЕВА и др. КНИГА для ХОРОШИХ РОДИТЕЛЕЙ



Санкт-Петербург
2006

Коллектив авторов:

Яничева Татьяна Гелиевна, Березников Андрей Александрович, Трофимова Наталия Борисовна, Маневский Федор Сергеевич, Соломахо Наталья Васильевна, Доценко Елена Владимировна, Злотникова Мария Владимировна, Александрова Карина Владимировна

Яничева Т. Г. и др.

Я62 Полезная книга для хороших родителей: Ответы психологов на вопросы родителей. — СПб.: Издательство «Речь», 2006. — 144 с.

ISBN 5-9268-0445-0

Авторы книги — опытные детские психологи из Санкт-Петербурга, — отвечают на вопросы родителей, касающиеся самых разных сторон развития и воспитания ребенка от рождения до окончания школы.

ББК 88.4

История компании «Архитектура Будущего», объединившей авторов книги, неразрывно связана с Институтом Тренинга. Сейчас «Архитектура Будущего» входит в Группу компаний «Институт Тренинга — АРБ Про».

Авторы благодарят за постоянную помощь и поддержку сотрудников Института Тренинга и особенно *Нину Юрьевну Хрящеву, Сергея Ивановича Макшанова и Анну Викторовну Грибанову*

© Т. Г. Яничева и др., 2006
© Издательство «Речь», 2006
© П. В. Борозенец, обложка, 2006
© И. Могутова, рисунок для обложки, 2006

ISBN 5-9268-0445-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
О НАШЕМ БУДУЩЕМ, О ХОРОШИХ РОДИТЕЛЯХ И ОБ ЭТОЙ КНИГЕ.....	5
Родительская азбука, или Сначала о главном.....	7
Безусловную любовь могут дать только родители	8
Что такое хорошо и что такое плохо.....	9
Только не лебедь, рак и щука.....	11
Эффективному взаимодействию с ребенком можно научиться	12
Расти вместе с ребенком	15
Ребенок рождается на свет, чтобы стать взрослым и прожить собственную жизнь	17
ПОСЛЕ ТРЕХ УЖЕ ПОЗДНО.....	21
УЧИМСЯ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ	37
СТРАХИ И ФАНТАЗИИ	48
АГРЕССИЯ И «ПЛОХОЕ» ПОВЕДЕНИЕ	59
СЕМЬЯ	77
СВЕРСТНИКИ.....	85
УЧЕБА И УСПЕХИ	92
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ВЗРОСЛОСТЬ.....	120
ШАГ ЗА ШАГОМ, ИЛИ О ЗАДАЧАХ ВОЗРАСТА.....	132
Другие полезные книги для хороших родителей	134
Об авторах.....	137

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одной из примет нашего времени становится повышение интереса и внимания к психологии, как науке, помогающей людям разрешать разнообразные жизненные задачи. Поле применения психологических знаний обширно — бизнес, образование, политика и, конечно же, отношения родителей и детей. Я уверена, что каждому родителю важно и полезно расширять свои представления об особенностях развития и взросления ребенка, уметь строить с ним конструктивные отношения. Наверное, все родители хотят этого, но не все знают и умеют. К сожалению, таких знаний не приобретешь ни в школе, ни в университете. И надо надеяться, что книга, которую вы держите в руках, окажется настольной книгой многих мам, пап, бабушек и дедушек.

Я знакома с авторами этой книги давно. Все они профессиональные психологи, объединенные в одну команду — Центр психологического развития и обучения детей и подростков «Архитектура Будущего». С уверенностью могу сказать, что отличительная особенность специалистов Центра — обширные и глубокие знания достижений современной психологии и способность применять и проверять их в своей практической работе с детьми самого разного возраста. Так что все рекомендации и пожелания родителям проверены в реальном опыте работы.

Дорогие читатели! Успехов вам в нелегком родительском деле и помните, что психологи всегда готовы помочь вам, опираясь на свои профессиональные знания и опыт.

Декан факультета психологии
Санкт-Петербургского государственного университета
Лариса Александровна Цветкова

О НАШЕМ БУДУЩЕМ, О ХОРОШИХ РОДИТЕЛЯХ И ОБ ЭТОЙ КНИГЕ...

Книга, которую вы сейчас держите в руках, предназначена для *хороших родителей*. Хорошими мы называем тех родителей, которые волнуются и заботятся о своем ребенке, хотят сделать все, чтобы его жизнь была наполненной, гармоничной, светлой и радостной. Хорошие родители готовы вкладывать время, силы, деньги в то, что принесет ребенку пользу. К счастью, наше время таково, что число хороших родителей увеличивается. Все больше людей осознанно и обдуманно относятся к появлению ребенка на свет, а главное, понимают, что накормить, обуть и купить много игрушек — еще не все. Следует помочь будущему человеку набраться уверенности и сил, понять, чего он хочет, научить строить отношения и добиваться целей. Без этого в изменчивом, конкурентном мире нынче не достигнешь успеха и счастья.

Но, как показывает наш опыт практической психологической работы с детьми и семьями, даже хорошие родители не всегда знают, что именно полезно или вредно ребенку в тот или иной период его жизни. Желая сделать как можно лучше, они не только не помогают, но иногда вредят своему малышу или портят отношения с подростком.

Один пример из практики одного из авторов этой книги. «Произошло это много лет назад, но жизнь показала, что мы столкнулись с одной из вечных проблем родительско-детских отношений. На консультацию к психологу пришла мама с сыном 7 лет, осенью мальчик должен был пойти в школу. Ребенок был хорошо развит интеллектуально, сообразительный, активный. В ходе разговора выяснилось, что в семье недавно появился младший брат нашего героя. И вот мама задает психологу вопрос: «Скажите, как быть? Он знает все буквы, может читать сам, но никак не могу заставить читать самого. Я ему говорю, хотя бы ты сам читал, а я бы тогда больше времени смогла маленьким заниматься...» Помню, что ответила тогда той маме: «Он

у вас так вообще никогда читать не станет». Почему? А потому, что существует известный психологический факт. Любой старший ребенок испытывает негативные чувства при появлении в семье младшего брата или сестры. Чувства эти естественны — ревность связана с уменьшением внимания, которое уделялось старшему прежде, опасениями ребенка, что теперь вся родительская любовь будет отдана малышу. При благополучном развитии событий со временем ссоры и сложности в отношениях братьев и сестер проходят, развиваются истинная привязанность и настоящая дружба. Но в тот момент, когда в семье появляется второй ребенок, необходимо уделять особое внимание старшему, не забывая демонстрировать любовь, теплоту и заботу по отношению к нему, показывая, что чувства к нему у мамы и папы не изменились. Но не стоит объяснять свои пожелания и требования к его поведению тем, что маме так удобнее будет заниматься малышом. Ведь ребенок слышит за этим лишь то, что о нем теперь будут заботиться меньше, он не так нужен маме. Известно, что зачастую старший ребенок перестает самостоятельно делать то, чему он уже научился, — сам есть, одеваться, засыпать. Он ведет себя как малыш. Таким наивным способом он пытается вернуть свою полноту родительской заботы о нем, конечно не осознавая этого. Мама была удивлена моими словами, но, выслушав объяснения, согласилась изменить свое поведение. Сейчас старший брат уже школу заканчивает».

Пример этот неслучаен. Он показывает, что, даже если мы хотим добра своему ребенку, безусловно любим его и готовы заботиться о нем, но не знаем некоторых психологических закономерностей развития, не умеем построить свои отношения с ним, не так-то легко нам будет достичь своей цели.

Мы, авторы этой книги, больше 12 лет занимаемся практической психологической работой с детьми, подростками, родителями, педагогами. Мы создаем и проводим развивающие занятия и тренинги, консультируем родителей и детей. За эти годы нам пришлось ответить (иногда самим себе в первую очередь) на множество вопросов, которые волнуют родителей. А недавно нами была проведена специальная акция, направленная на выяснение интересов и тревог современных родителей. Эта акция называлась «Задай свой вопрос психологу...». Наш банк вопросов пополнился очень значимо. Многие вопросы встречаются неоднократно. А это означает, что проблема актуальна и важна для большого числа людей. И тогда мы решили, что обобщение такого опыта в специальную книгу для хороших родителей будет полезным и нужным делом. Ведь, возможно, какой-то вопрос вертелся у вас на языке, и вот теперь будет возможность получить на него ответ.

Читать эту книгу можно по-разному. Можно последовательно находить ответы на вопросы, касающиеся разных сторон развития и воспитания, а можно, отыскав раздел, посвященный волнующей теме, узнать ответ на свой вопрос. Некоторые из обсуждаемых нами проблем очень общие, другие посвящены конкретной ситуации. Мы намеренно оставили такое смешение, поскольку считаем важным отвечать на реальные вопросы, которые волнуют реальных людей. Но не ждите готовых рецептов, их просто не может быть. В каждом конкретном случае за тем или иным проявлением ребенка стоит своя причина. Без того, чтобы понять, что именно служит основой напряжения или переживания ребенка, невозможно откорректировать его поведение или помочь ему справиться с ситуацией. Именно поэтому мы каждый раз приводим варианты причин того или иного поступка ребенка. Когда человек знает, почему происходит то или иное явление, а в нашем случае — почему ребенок ведет себя тем или иным образом, уходит часть напряжения, становится легче найти выход из сложившейся ситуации.

РОДИТЕЛЬСКАЯ АЗБУКА, ИЛИ СНАЧАЛА О ГЛАВНОМ

Прежде чем отвечать на конкретные вопросы родителей, мы хотим поделиться рядом психологических идей, которые отражают современные подходы к развитию ребенка. Эти идеи, на наш взгляд, универсальны, и следование им поможет строить доверительные, конструктивные отношения с ребенком на протяжении всей жизни. Все, о чем мы будем говорить дальше, принесет пользу лишь тогда, когда родители ориентированы на построение демократических, равноправных отношений с детьми. Но равноправие это имеет свои ограничения. Мы и наши дети равны в том, что имеем право жить на этой земле, быть самими собой, имеем право на успех и счастье, в каждом из нас есть потенциал развития. Но, дорогие взрослые, давайте честно скажем себе раз и навсегда: мы не равны в степени ответственности за исход наших отношений с ребенком. Мы опытные, разумные, взрослые люди, именно мы отвечаем за то, как строится жизнь нашего ребенка, именно мы в силах помочь ему. Проявляться наша ответственность на различных этапах развития ребенка может и должна по-разному. Настанет момент — обычно это происходит, когда ребенок становится подростком, — когда наивысшим проявлением мудрого и зрелого отношения к своему родительскому долгу станет готовность доверить сыну или дочери ответственность за их жизнь,

решения и поступки. Опыт показывает, что иногда этот шаг становится самым сложным, особенно если учесть, что передача ответственности должна сочетаться с любовью и поддержкой.

Итак, о родительской любви...

БЕЗУСЛОВНУЮ ЛЮБОВЬ МОГУТ ДАТЬ ТОЛЬКО РОДИТЕЛИ

В первые годы жизни родительское окружение является для ребенка своеобразной моделью мира, и то, насколько комфортно, тепло и безопасно малышу в семье, определяет то, каким в будущем окажется отношение к миру реальному, гораздо более сложному, жесткому и изменчивому. Эмоциональное благополучие, позитивное отношение к себе и миру в целом у ребенка, а затем и взрослого человека в значительной степени зависит от принятия его родителями. Что же стоит за этими красивыми словами?

Безусловная любовь или принятие означает, что за ребенком *признается право быть таким, какой он есть*, независимо от его успешности, особенностей, соответствия нашим ожиданиям и представлениям и о том, «каким я хочу видеть своего сына или дочь». Любое проявление ребенка воспринимается родителями не как недостаток или порок, а как особенность периода развития, свидетельство уникальности и непохожести на других людей.

Принятие — база конструктивных отношений с ребенком. И принципиально, чтобы отношения и чувства эти были истинными и настоящими. Ребенок чувствует любую фальшь, любую неестественность в наших отношениях и в проявлении наших чувств. Если родители, самые близкие, значимые, авторитетные люди, не готовы дать нам свою безусловную любовь, то чего же ждать от других людей? Только родители способны любить ребенка независимо от того, худой он или толстый, интеллектуально одаренный или тугодум, гиперактивный или неторопливый, красивый или не очень.

А еще важно не забывать сообщать ребенку о своей любви. Родителям это сделать легко, так заложено природой, но по разным причинам — не умеем, не считаем нужным, чтобы не избаловать, не можем в силу собственных личных особенностей — мы далеко не всегда посылаем ребенку сигналы своей любви и принятия, а ведь это так необходимо ему. Родительское принятие — это своего рода «охранная грамота» для ребенка на всю его долгую, и хочется, чтобы счастливую, жизнь.

Особенно важны проявления принятия и безусловной любви в первые годы жизни ребенка, когда его общение с родителями (в пер-

вую очередь с матерью) строится в основном на эмоциональной основе. У ребенка еще мало других способов познания мира и регулирования своих отношений с ним. И родители, прежде всего мама, становятся своего рода посредниками между миром и растущим человеком. Если ребенок испытывает много тепла и заботы, мать посылает ему сигнал: «Этот мир не враждебен для тебя, ему можно доверять...» Но если малышу приходится переносить слишком много напряжения, если в отношении к нему недостаточно тепла, физической близости и заботы — это путь к формированию недоверия к миру, а значит, в будущем и к самому себе. И такой дефицит, как знают специалисты, восполнить довольно сложно.

Часто сложности родителей с принятием ребенка связаны с тем, что у них уже имеется идеальный образ будущего сына или дочери, и любое отклонение от ожидаемого образца воспринимается негативно. Другой причиной могут стать собственные неразрешенные и неосознанные внутренние конфликты и сложности, которые мы, сами того не желая, переносим на свои отношения с ребенком. А некоторые родители сознательно не считают нужным показывать ребенку свои истинные чувства, чтобы он «не вырос избалованным», «не было атмосферы недозволенности». О вседозволенности и границах мы еще поговорим, но вот родительской любви никогда не бывает слишком много.

Но принятие — необходимое, но не достаточное условие успешного развития.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО...

Мы не знаем, насколько осведомлен был в вопросах детской психологии В. В. Маяковский, но известное детское стихотворение отражает психологическую реальность развития ребенка. Родители — именно те люди, которые первыми начинают обозначать малышу нормы и границы дозволенного и запретного, приемлемого и недопустимого. Поскольку начинаются эти процессы очень рано, когда ребенок впитывает как губка все, что увидел, услышал, пережил, родительское влияние в раннем возрасте невероятно сильно и глубоко оседает в детском опыте.

Наш опыт общения с современными родителями говорит о сформировавшейся, видимо, как следствие глобальных процессов демократизации общества тенденции к свободному воспитанию, которое понимается как минимум границ и запретов, выставляемых ребенку. В действительности дело с границами и запретами обстоит тоньше и

глубже, нежели просто наличие единственно верного ответа — все разрешать или все запрещать.

Выставление ребенку границ и норм допустимого поведения необходимо в первую очередь для него самого. Это помогает ребенку структурировать картину мира, ориентироваться в нем, делает окружение более стабильным и предсказуемым, а значит, более безопасным. Первые сигналы о границах допустимого поведения ребенок, естественно, получает от родителей, и повторяем, они необходимы ребенку. Ребенок, которому не известны правила и нормы, теряет от неопределенности, чувствует себя брошенным, не ощущает комфорта и безопасности, ну а далее сам начинает устанавливать грань дозволенного и допустимого. Чаще всего это приводит к нарушениям социальной приемлемости поведения, сложностям в принятии любых рамок, правил и стандартов. Особенно остро этот вопрос встает в школе, когда чаще всего и начинаются трудности.

Вопрос только в количестве, обоснованности и форме, в которых ребенку обозначаются границы допустимого поведения и выносятся суждения о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Как же ограничивать проявления ребенка, как найти грань между вседозволенностью и творческим поиском, свободой и независимостью? Здесь нужно помнить о следующих важных моментах:

Во-первых, каждый раз взвесить принципиальность и важность того, что именно мы не разрешаем, что запрещаем, на что реагируем отрицательно. Ведь зачастую за нашими запретами стоит просто забота о собственном спокойствии и благополучии, чистоте и порядке, а не истинное желание обеспечить безопасность ребенка или желание воспитать в нем те или иные качества. Конечно, нам спокойнее, если малыш сидит в манеже и не пробует исследовать квартиру, но ведь это необходимый шаг, который очень важен для ребенка 2—3 лет. Мы чувствуем себя комфортно, если наш 13-летний подросток не ходит вечером гулять на улицу, он не свяжется с плохой компанией, мы знаем, что он дома, жив и здоров, но потом не стоит удивляться и переживать, если в 18 лет наш сын почему-то по-прежнему сидит дома и у него нет друзей. Нам нравится, когда у ребенка в комнате порядок, наведения которого мы требуем железной рукой. Но нравится ли этот порядок владельцу комнаты, где он чувствует себя чужим, где на стенах картины, которые ему не нравятся, а фотографии любимых эстрадных певцов мама повесить не разрешает? Нам нравится, когда ребенок не спорит с нами, всегда соглашается с нашим мнением и не высказывает собственного, что могло бы внести диссонанс в наше семейное благополучие. Но тогда следует быть готовым к тому, что, став взрослее, сын также будет соглашаться со всеми, кто выше ста-

тусом, не сумеет отстоять собственное мнение и будет прятаться за нашу спину.

Во-вторых, форма, в которой выставляются ограничения и запреты. С самого раннего возраста стоит объяснять и аргументировать ребенку, почему именно это нельзя или чем именно то или иное поведение плохо или вредно. Для малыша это важно, так как служит знаком внимания к нему, для подростка принципиально, потому что предполагает уважение к нему и признание его права выбирать.

В-третьих, обозначая границы, запрещая недозволенное или наказывая за проступок, не забывайте выражать свое отношение к ребенку в целом. *Наказан или осужден может быть поступок, но не личность в целом.* Для малыша это любовь и удивление тому, что такой хороший мальчик поступил так необдуманно, для подростка — уважение к его мнению и предоставление права выбора при описании последствий неразумных шагов. Но никогда запрет не должен основываться на доводе: «Так надо, потому что я так сказал, ты поймешь позже, сейчас делай, как велю».

В-четвертых, последовательность и согласованность указаний и действий взрослых, которые окружают ребенка, — необходимое условие его нормального развития. Вот об этом следует поговорить немного подробнее.

ТОЛЬКО НЕ ЛЕБЕДЬ, РАК И ЩУКА...

Принципиальное значение для воспитания любого ребенка имеет последовательность действий, санкций, поощрений и наказаний. Беда, если наше настроение влияет на то, что сегодня мы разрешили ребенку что-либо, что вчера запретили, потому что изменилось наше настроение. Поступая таким образом, мы разрушаем и без того нестойкую и гибкую картину мира ребенка. Он теряет, потому что не в состоянии понять тонкостей наших переживаний и относит их на свой счет, а следовательно, так и не усваивает, хорошо или плохо то, что он делает или просит. Это первый грех непоследовательности.

Вторая беда связана с несогласованностью слов и действий взрослых, с которыми общается ребенок. Разногласия по поводу воспитания и реакций на поведение ребенка у различных членов семьи — явление распространенное. Но стоит помнить, как заповедь и непреложное правило: ребенок не должен знать об этих разногласиях. Если кто-то из членов семьи считает, что разрешение или запрет, поощрение или наказание со стороны другого несправедливо или неверно, прикусите язык, дождитесь времени, когда сына или дочки не будет

рядом, и разрешите свои споры. Но никогда не стоит обсуждать вопросы воспитания при ребенке или давать ему повод понять, что если мама что-то не разрешила, то надо обратиться к папе. Это вредно как минимум по двум причинам.

Первое: таким поведением мы не вносим в картину мира ребенка ясность, согласованность и гармонию. Два (или больше, когда в дело вступают бабушки и дедушки) самых значимых, любимых и важных в жизни ребенка человека говорят разное о том, что хорошо, а что плохо, что можно, а что нельзя. Где истина?

Второе: не справившись с напряжением и отчаявшись отыскать истину, ребенок переходит к другому, еще более опасному способу разрешения ситуации — манипулированию. Он, сначала интуитивно, а со временем осознанно, начинает использовать наши разногласия, получать выгоду для себя, добиваясь удовлетворения своих желаний или капризов от того, кто в этот момент наиболее удобный объект для решения этих задач. Ребенок вмешивается в отношения взрослых и манипулирует ими, вместо того чтобы разбираться в том, чего и как стоит добиваться, какие желания могут быть исполнены, а какие нет и почему.

Итак, мы любим своего ребенка, принимаем его таким, какой он есть, действия всех членов семьи последовательны и согласованы, но все равно наступает момент, когда мы не можем понять малыша или найти общий язык с подростком.

ЭФФЕКТИВНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ

Воспитание ребенка — ответственное и серьезное дело, к его выполнению можно относиться по-разному, эмоционально или рационально, отдаваясь целиком или возвращаясь время от времени. Но стоит помнить, что тому, *как строить конструктивные отношения с ребенком, можно учиться*. Человек не рождается на свет профессионалом ни в одной области, в том числе и в профессии родителя. Но чтобы достойно, а главное, с удовольствием и успехом выполнять эту миссию, стоит знать о следующих идеях:

- Помните, что ваш ребенок совсем не обязан быть таким, каким вы мечтаете его видеть. Он должен вырасти самим собой. А это значит, что в чем-то он может не соответствовать вашим требованиям, представлениям и ожиданиям. Очень опасно стремление (как правило, из самых лучших побуждений) ожидать от ребенка реализации наших надежд, желаний и способностей.

Неоправданные ожидания часто приводят к конфликту, непониманию и противостоянию. И наберитесь терпения. Уравновешенность придет с годами, память и внимание можно развить, социальным навыкам научиться, но сбои в эмоциональной сфере, основой которых зачастую является неприятие родителями тех или иных черт сына или дочери, неадекватные реакции на поведение ребенка корректируются крайне сложно, оказывая влияние на жизнь ребенка в самых разных сферах.

- Не забывайте отмечать любые успехи ребенка, пусть минимальные, пусть представляющиеся естественными и само собой разумеющимися для нас, взрослых. Наше внимание к достижениям ребенка закладывает основы будущей самооценки, что, в свою очередь, влияет на уверенность человека в себе — незаменимое качество для любого, кто хочет быть в жизни успешен и счастлив. Важно только помнить, что замечать, поощрять стоит именно реальные результаты, конечно учитывая возрастные возможности сына или дочери.

- Банальная педагогическая заповедь о воспитании собственным примером имеет серьезные психологические основания. В раннем возрасте ребенок усваивает значительную часть социального опыта, подражая родителям. Подражание предполагает неосознанное копирование тех моделей поведения, которые имеет малыш перед глазами. Так что не стоит удивляться, если ребенок «не слышит» наши правильные и хорошие слова, а ведет себя так, как нам совсем не хочется. Остановитесь и оглянитесь... Ждете от ребенка аккуратности — подумайте о том, как развито это качество у членов семьи; хотите организованности и пунктуальности, а сами нередко опаздываете на встречи и по делам; переживаете, что он кричит по любому поводу, но, возможно, такая манера поведения свойственна кому-то из домочадцев.

- Необходимое умение, которому можно и нужно учиться, — умение слышать собственного ребенка. *Именно слышать, а не просто слушать.* Полноценное слушание предполагает проникновение в слова собеседника, внимание к его переживаниям и смыслу того, что он хочет вам сказать. Ведь без прояснения интересов и потребностей ребенка мы не можем достичь взаимопонимания с ним. Не менее важно уметь доносить до ребенка свои требования, пожелания и предложения. Но для сообщения ребенку своих идей и мнений тоже стоит выбирать эффективные методы.

- Одним из важных умений в построении диалога является использование «Я-посланий». Речь идет о способе выражения соб-

ственных чувств и желаний. В одной и той же ситуации мы можем сказать: «Ты меня расстроил», а можем: «Я расстроился», «Твое поведение тревожит меня» или «Я тревожусь о тебе». Простая на первый взгляд, игра слов имеет глубокий психологический смысл. Выраженное в форме «Ты-послания» («ты меня обидел», «твои манеры раздражают меня») сообщение наделяет ребенка ответственностью за наши чувства, что, согласитесь, не очень справедливо. Ответной реакцией с большей вероятностью станут агрессия, обида или чувство вины. Использование «Я-посланий» («я переживаю за тебя», «я волнуюсь в связи с твоим поступком») разделяет поступок ребенка и наши чувства по этому поводу и, следовательно, оставляет больше возможностей для конструктивного диалога. В разговорах же с маленькими детьми техника «Я-посланий» становится просто необходимым условием. Ведь малыш еще не умеет дифференцировать различные эмоции, отделять следствие от причины — для него слишком тяжелой эмоциональной ношей становится высказанное родителем положение о том, что он является источником тех или иных отрицательных эмоций для мамы или папы.

Другой стороной пользы формулирования «Я-посланий» является то, что, сообщая ребенку о своих чувствах, мы учим его быть более открытым, показываем ему, что не стоит бояться своих переживаний (особенно негативных). Открытое и искреннее высказывание своих чувств способствует взаимопониманию и диалогу и снимает целый ряд проблем. Эмоциональный мир наших детей формируется гораздо раньше, нежели интеллект; происходит это на том этапе развития, когда ребенок еще не в состоянии критично и рационально оценивать свои поступки и переживания, он просто впитывает все модели и образцы, которые мы, взрослые, ему демонстрируем. И помнить об этой ответственности за эмоциональное благополучие ребенка стоит всегда.

- Продолжением высказанной идеи об использовании «Я-посланий» и принятии взрослыми на себя ответственности за собственные разочарования, тревоги и волнения становится еще одна психолого-педагогическая заповедь. Каждый раз, когда ребенок совершает что-то, что не заслуживает одобрения, мы можем и должны высказать свое отношение к ситуации. Однако это всегда должно быть порицание поступка, формы поведения, а не ребенка в целом. Никогда нельзя говорить ребенку о том, что он плохой, неумелый, неаккуратный или неуспешный. Плохим может быть поступок, неумело может быть выполнено за-

дание, неаккуратно застелена постель... Каждый раз, когда мы забываем об этой простой истине, оценивая (особенно негативно) личность ребенка в целом, мы наносим удар по его хрупкой формирующейся самооценке или вызываем агрессию (а иногда то и другое вместе).

РАСТИ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Многие родители говорят о том, что на определенных этапах развития ребенка общение с ним доставляло особое удовольствие, не возникало сложностей, а какие-то периоды были особенно сложны. Кому-то лучше всего было иметь дело с младенцем, который требует максимум внимания и заботы, но зато совсем невинен, нежен... Кто-то с восторгом переживает вместе с малышом возраст «почемучек» (4—5 лет), отыскивая сообща ответы на сложные вопросы. А кому-то удается найти гармонию с подростком, став ему другом, найдя в ребенке достойного партнера по диалогу. И такая картина неслучайна. Причина здесь лежит в наших индивидуальных особенностях. Одни матери готовы взять на себя всю полноту заботы, уставать физически, но зато иметь возможность полностью контролировать ситуацию, как это бывает с младенцами и дошкольниками. А другие смелее готовы доверить подростку ответственность за решения и проступки, но зато их тяготит груз забот и волнений младшего возраста. Но истинно хорошие родители растут и меняются вместе с ребенком, предоставляя ему столько свободы и заботы, сколько необходимо в тот или период развития. А вопрос этот очень непростой.

Найти баланс между заботой и гиперопекой, предоставлением свободы и игнорированием, помогать ребенку осознавать границы и нормы допустимого, но выставлять только разумные ограничения — мечта каждого хорошего родителя. Плохо, когда потребности ребенка не удовлетворяются, но опасно, когда он привыкает к тому, что любое желание исполняется мгновенно; жесткие нормы и запреты мешают развитию уверенности, а их отсутствие приводит к вседозволенности. Если мы не ставим перед ребенком серьезные цели и задачи, мы препятствуем его развитию, но завышение планки может привести к срывам.

Помочь ответить на эти сложные вопросы и стать истинным помощником в развитии собственного ребенка может не только любовь к нему, но и разумный подход к тем задачам, которые он решает на определенном этапе своего развития. Двухмесячный не может и не должен испытывать длительное напряжение, требуя удовлетворения

своих потребностей, хоть они еще очень ограничены и конкретны — поесть, поспать, чтобы было тепло, сухо и ничего не болело. А вот 15-летний, неспособный приложить усилия к тому, чтобы получить что-либо, требующий немедленного исполнения своих (уже гораздо более разнообразных и причудливых) желаний, вызывает закономерную тревогу у педагогов и родителей. Но это означает, что был пропущен тот момент, когда не стоило сразу же исполнять желания любимого чада. Возможно, он упал в лужу посреди улицы, маме было неудобно, она согласилась купить игрушку, которую требовал сын, потратив на нее деньги, отложенные на более важные дела. А может, когда малышу было года три, заботливая бабушка не отпускала ни на шаг, кормила с ложки, чтоб не испачкался, одевала, чтобы побыстрее... А может, позже, отец, оставив семью, желая загладить свою вину перед дочкой, не скупился на слишком дорогие подарки, несмотря на то, что дочь была груба, ленива и не считала нужным ходить в школу. А может, сбой произошел тогда, когда встревоженная мама второклассника пришла в школу «разбираться» с одноклассниками, которые, по ее мнению, обижают и не принимают ее любимое дитя. Еще одна вероятная причина — требований и ожиданий было так много, что ребенок не выдержал напряжения, ушел в себя и отказался справляться с трудностями реальности вообще.

Детские психоаналитики используют удивительно простой и точный образ — «достаточно хорошая мать». Какова же она? По мнению специалистов достаточно хорошая мать «знает, сколько напряжения может выдержать ее ребенок в тот или иной момент своего развития». А это означает, что наряду с фундаментом принятия и родительской любви мы не должны забывать о том, что важно не просто решать за ребенка его проблемы, а помогать ему преодолевать трудности, ставить цели и достигать их, прилагая усилия. Сделать это не всегда легко, причины могут быть разные — «безумная» родительская любовь и тревога, страх выглядеть плохим родителем (или желание выглядеть слишком хорошим), собственные детские нереализованные мечты и желания, конкуренция родителей за любовь и привязанность ребенка (особенно в тех случаях, когда брак распался), просто незнание психологических закономерностей развития...

Успешно справиться с этой ситуацией можно при выполнении минимум двух условий. Первое из них — осознание и признание своих собственных ограничений, тех, которые мы привели в качестве примера, или других. Всегда важно помнить о том, что дети не рождаются на свет добрыми или злыми, ответственными или безалаберными, самостоятельными или зависимыми, такими они становятся, и корни всегда следует искать в родительской семье. А второе — про-

сто знание о том, что на каждом этапе своего развития ребенок решает так называемые «задачи возраста», овладевая своим телом, усваивая навыки поведения и самообслуживания, приобретая знания и тренируя интеллектуальные процессы, строя отношения со сверстниками, взрослыми и младшими детьми. И наша взрослая задача — «сопровождать», быть рядом, сначала физически, затем эмоционально и рационально, подтверждая свою готовность к диалогу и поддержке, но не проживая жизнь ребенка вместо него и не вторгаясь в то жизненное пространство, на котором он должен научиться сам решать свои задачи и удовлетворять свои потребности. А вот пространство это в каждом возрасте свое. Чтобы не ограничиваться призывами и громкими красивыми словами, мы приводим конкретную информацию о задачах возраста (см. с. 132—133).

РЕБЕНОК РОЖДАЕТСЯ НА СВЕТ, ЧТОБЫ СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ И ПРОЖИТЬ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ

И еще одна простая, но нелегко принимаемая родителями истина: ребенок — самостоятельное, отдельное от нас существо, он должен и хочет прожить собственную жизнь. Конечно, на разных этапах своего развития он так или иначе нуждается в нас, зависит от нас, находится с нами в эмоциональной связи. В раннем детстве эти связи очень прочные и серьезные, зависимость очень велика, но постепенно она должна уменьшаться. И, как показывает опыт, стремление к автономности присуще ребенку гораздо в большей степени, чем родителям. Он-то хочет брать на себя ответственность, принимать решения и совершать самостоятельные поступки. Но далеко не всегда к этому готовы мы — взрослые.

Передать ответственность ребенку за его жизнь, решения и выборы — важнейшая задача, которая стоит перед родителями. По мнению Т. Гордона, специалиста по подростковому возрасту, это означает:

- доверить ребенку ответственность за его жизнь;
- подтвердить свою любовь и готовность помогать;
- поддерживать любые проявления самостоятельного поведения;
- моделировать самостоятельное и ответственное поведение.

Такова теория. Но что же стоит за перечисленными условиями? Во-первых, признание и принятие того факта, что жизнь ребенка — это его жизнь, а не наша и он волен прожить ее так, как он считает нужным и важным для него. И в какой-то момент мы можем оказаться не самыми главными людьми в его жизни. Конечно, в раннем дет-

стве родитель — высший авторитет, судья и образец. Но подростку уже важнее найти свое место среди сверстников, и общение с ними — их понимание, откровенность и значимость могут заслонить родительскую власть и влияние. А потом в жизни ребенка появятся другие близкие люди. К тому факту, что придет другой мужчина или другая женщина, с которой наше дитя будет делить радости и горести, тоже надо быть готовым и принять его.

Но у описанной ситуации есть вторая сторона. Истинно хороший родитель всегда готов оказать поддержку и выразить свою любовь и понимание. В первую очередь на этих чувствах строятся конструктивные отношения с детьми раннего возраста. Но не стоит прятать их и позже, просто они должны сочетаться с разумными ограничениями и давать ребенку возможность приобретать опыт преодоления трудностей и самостоятельного достижения целей.

Самостоятельность и ответственность не вырастают на неподготовленной почве. И в каждом возрасте есть свои зоны ответственности ребенка. Сферы жизни, в которых он может сам решать, как ему поступать, и пробовать свои силы. Для малыша-дошкольника это помощь по дому, самостоятельное одевание и утренний туалет. Для младшего подростка — выбор кружков для занятий, дорога в школу без провожатого или решение о том, когда он будет делать уроки — до просмотра любимого сериала или после. Главное, чтобы уроки были сделаны. Подросток яростно отстаивает свое право на выбор друзей, манеру одеваться или музыкальные пристрастия. И, если это не угрожает жизни и здоровью, пусть даже нам режет уши эта музыка, почему нет? Каждый раз, решая вопрос о границах самостоятельности ребенка, стоит задавать простой вопрос: насколько ситуация критична и принципиальна? К сожалению, зачастую полем для конфликта становятся не действительно серьезные проблемы — нравственные ценности, здоровье или жизнь, а ширина брюк, громкость музыки или опоздание домой на десять минут.

Принять тот факт, что наш ребенок — не часть нас, а самостоятельное существо, имеющее право, возможности и способности принимать решения и совершать выборы, могут лишь те родители, которые ценят и свою свободу, дорожат своей самостоятельностью. Принесение своей жизни в жертву ребенку рано или поздно оборачивается сложностями для обеих сторон или хотя бы одной из них. Снова и снова повторим, что в разные периоды жизни ребенка он в различной степени нуждается в нашем внимании и заботе. Но безраздельное и безграничное внимание нужно, пожалуй, только младенцу. По мере взросления сфера интересов и круг общения ребенка расширяются, появляются новые значимые лица помимо родителей, и

постепенно снижается доля ответственности родителей за происходящее с ним. Главное на этом пути — гармоничность и постепенность процесса, способность выдержать напряжение, справиться со своими эмоциями. А в тех случаях, когда родитель (чаще это касается матери) оказывается неспособным выйти из симбиоза, он создает трудности и себе, и ребенку. Декларируемое или истинное желание подчинить свою жизнь ребенку без остатка часто возникает тогда, когда у родителя недостаточно собственных интересов и возможностей выразить себя помимо участия в жизни ребенка, собственная эмоциональная жизнь бедна, существуют неразрешенные внутренние противоречия. Иногда причиной оказывается преувеличенное чувство долга или вины. Особенно вероятным такое развитие событий становится в ситуациях развода или чрезмерной профессиональной занятости родителей. Во всех этих ситуациях внешне благовидные и достойные действия родителей — безраздельное внимание к ребенку, потребность и требование участия во всех его делах, отказ от личной жизни или карьеры оборачиваются внутренним напряжением, взаимной неудовлетворенностью, даже конфликтами. Чем интереснее, значительнее, эмоционально и интеллектуально насыщеннее становится наша собственная жизнь, тем более интересными и значимыми людьми мы останемся для своего подросшего малыша, когда он повзрослеет и станет нам настоящим другом. Кроме того, замещение всего разнообразия человеческих потребностей заботой и вниманием к детям с большой вероятностью приведет к внутреннему напряжению и дискомфорту, который мы же и будем проявлять в отношениях с ребенком, сами того не осознавая.

Помните, что ваша личная жизнь не заканчивается вместе с рождением на свет малыша и может продолжаться не только в нем. Уважать, ценить и принимать уникальность личности своего ребенка мы сможем лишь тогда, когда сами ценим, уважаем и принимаем собственную уникальность и свободу.

Подведем итог.

Хорошие родители:

- любят и принимают своего ребенка таким, какой он есть;
- помогают ребенку понимать и структурировать мир, обозначая границы приемлемого и недопустимого поведения;
- всегда последовательны и согласованны в своих действиях, запретах и разрешениях;
- готовы учиться слышать и понимать ребенка;
- растут вместе с ребенком, учитывая, что перед детьми и подростками на разных этапах развития стоят разные задачи;
- ценят и уважают свою уникальность, свободу и развитие.

Итак, уважаемые хорошие родители! Мы уверены, что вы разделяете наши взгляды и доверяете нашему профессиональному опыту. Тогда можно смело обращаться за ответами на конкретные вопросы, которые волнуют ваших коллег по родительскому ремеслу. Возможно, у вас есть свои вопросы — тогда задайте их нам, и вы получите на них ответ.

ПОСЛЕ ТРЕХ УЖЕ ПОЗДНО...

Появление малыша в семье — событие радостное, но невероятно ответственное и хлопотливое. Множество новых обязанностей, забот, тревог... Маленькое существо еще полностью зависит от окружающих его взрослых, но постоянно требует внимания. В начале жизни ребенка закладываются, вероятно, самые существенные и значимые стороны его будущей личности. По мере взросления у ребенка появляются новые возможности реагирования, иногда противостояния тем влияниям, которые он испытывает. С развитием интеллекта и речи он сможет уточнить что-то неясное, возразить тому, с чем не согласен, критически оценить то или иное предложение или идею. Пока же он только впитывает то, что видит, ощущает, чувствует. Заложенный в первые годы фундамент эмоционального отношения к миру, окружающим, самому себе становится основой дальнейшего развития. И откорректировать или изменить что-то происшедшее в раннем детстве на порядки сложнее в будущем. Так что лучше набраться терпения, сил и мудрости и помочь себе и малышу.

Какие игры надо покупать ребенку до года?

Игрушка для ребенка первого года жизни — это не забава, а источник получения новой информации. За первый год жизни малыш проделывает колоссальный скачок в развитии. У него развиваются все виды чувствительности, координация движений и начальные элементы мышления. Малышам нужны игрушки, которые способствуют развитию зрения, слуха, осязания, движений рук, координированных движений руки и глаза. Игрушка должна быть удобна для ребенка. Но вместе с тем понятие ее функционального комфорта относительно. Если игрушки имеют спокойный цвет (розовый или нежно-голубой), малыш быстро привыкает к ним и перестает замечать. Кроме того, малыш еще не настолько хорошо различает цвета, чтобы воспринимать такие «неопределенные» цвета, как голубой и розовый. Игрушки должны побуждать ребенка к исследовательской активности, чтобы его рука тянулась к ним вслед за взором. Для каждого периода раннего детства предназначены свои игрушки, однако по своим функциональным возможностям они должны несколько опережать уже достигнутый уровень развития малыша.

В первую очередь в игрушках должны присутствовать красный, желтый, оранжевый и зеленый цвета. Уже на 1–2-м месяцах жизни

над кроваткой ребенка необходимо вешать гирлянду из погремушек, мобили. Расположение элементов на гирлянде, учитывая особенности развития зрительной чувствительности новорожденного, должно быть следующим. В середине — красные, потом оранжевые, желтые, зеленые и с краю синие. Для детей от 3 до 7—8 месяцев жизни наиболее важны дидактические игрушки, направленные на развитие основных видов чувствительности, а также на постепенное формирование произвольности действий малыша. Игрушки должны быть яркими, простыми по форме и желательными такими, чтобы сам ребенок мог в них что-то изменить. Хорошо, если с их помощью малыш сможет издавать какой-нибудь звук. Игрушки могут быть разными по рельефу (например, пластмассовый ежик полезен для формирования кожной чувствительности). Это могут быть всевозможные подвески с разноцветными кольцами, шариками, палочками, ежиками на шнурах. Изменяя положение шариков, взрослый может активно привлекать к ним внимание ребенка. К середине первого года ребенок, случайно захвативший кольцо на такой гирлянде, начинает им манипулировать и тем самым раскачивать висящие сверху шарики, которые, в свою очередь, создают перестук. Ребенок видит результат действия своей руки, повторно добивается вызываемого эффекта. Тем самым развивается координация действий глаза, руки и уха. Данные игрушки направлены на то, чтобы ребенок научился управлять своим взором, следя за движущимися объектами. И даже если малыш еще не научился пользоваться руками, ему просто нравится смотреть на ярко окрашенные предметы, подвешенные над кроваткой.

В качестве варианта детские психологи предлагают над кроваткой уже 5—6-месячного ребенка прикреплять специально разработанные бусы-подвески. При перемещении бусины по шнуру вначале взрослым, а затем и самим ребенком меняется пространственная и цветовая композиция. Важно, чтобы мелкие детали свободно проходили через более крупные, и сначала взрослый, а потом и ребенок мог перемещать их. Также можно использовать подвеску с зеркалом. Ребенок видит в зеркале свое отражение, общается с самим собой, еще не зная, что это он, и видит другие детали пространства.

После 5—6 месяцев ребенку нравится держать предметы в руке, греметь ими, жевать их. Особенно хороши пластиковые игрушки (например, маленькие кольца, надетые на большое кольцо), потому что с них не сходит краска и их не прокусишь, как целлулоидные игрушки.

Подведем итог. До 8-месячного возраста для малыша хороши различные звонковые игры, погремушки, подвесные игрушки (например, мобили, «грохотушки»), что-то для кусания, игрушки, которые можно качать, с кнопками для нажимания, вытягивания, круче-

ния. Погремушки и игрушки с колокольчиком помогают расширить ориентировку малыша в звуках, тем более когда он сам будет издавать эти звуки и сможет «поэкспериментировать». Игрушки должны быть легкими, яркими и, конечно, более крупными, чем рот ребенка. Малышу 9–12-месячного возраста уже можно покупать книги с большими яркими картинками без мелких деталей.

Ребенок после 1 года капризничает, рыдает, когда не хочет что-то делать. Как на это реагировать?

В каждой семье существуют свои правила, норма и запреты. Любой родитель хочет видеть своего ребенка послушным. Как правило, капризы и отказ что-либо делать являются реакцией малыша на запрет родителей или на их настоятельную просьбу. Такое поведение ребенка в первую очередь свидетельствует о том, что ему действительно не нравится предложенное дело, и он сигнализирует об этом родителям. И если вы заметили недовольство малыша, вам необходимо решить: так ли необходимо требование, предъявляемое ребенку? Если это не очень важно, возможно, от требований стоит отказаться. В том случае, если выполнение требования действительно необходимо, важно сначала объяснить ребенку, почему и зачем вы этого хотите.

Второе важное действие состоит в том, чтобы внешне не реагировать на поведение ребенка, которое на самом деле вас раздражает и огорчает. Вы должны дать ему понять: капризами и плачем он мало чего добьется и не сможет вами манипулировать.

Зачастую капризы и истерики происходят тогда, когда ребенок чувствует недостаток внимания к себе. А поскольку у малышек нет еще достаточного опыта того, как привлечь внимание родителей с помощью позитивных действий, он использует те приемы, которые нам так не нравятся. Согласитесь: как правило, родители гораздо активнее реагируют на «неправильное» поведение своего ребенка, и в результате малыш понимает: «Если я сделаю что-нибудь эдакое, мама обязательно обратит на меня внимание!»

Третий важный момент заключается в том, что родителям необходимо реагировать на отказ ребенка спокойно, без угроз и ужесточения требований. В противном случае это может привести к тому, что ребенок еще активнее будет выражать свое недовольство и наверняка еще больше обидится на родителей.

Затем необходимо на некоторое время переключить внимание малыша на что-то важное и интересное для него, и лишь после того, как он успокоится, вернуться к обсуждению проблемы или требования, ставшего причиной конфликта.

С какого возраста необходимо приучать ребенка к горшку?

Когда же нужно отучать ребенка от памперсов? Этот вопрос очень часто беспокоит родителей. Конечно, это дело не одного дня. Сразу надо сказать: не существует четкого срока, с которого ребенка точно надо учить ходить на горшок. Все зависит от индивидуального темпа развития. Удерживать продукты своей жизнедеятельности ребенок научается в среднем к полутора годам. Некоторые родители начинают приучать малыша к горшку в 9–10 месяцев, когда он уже умеет сидеть. Если ребенок по-прежнему стойко предпочитает ходить в штаны — надо сделать перерыв, в противном случае, по мнению врачей-педиатров, у него могут появиться «боязнь» горшка и функциональные запоры.

В течение первого года жизни в рацион ребенка постепенно вводится густая пища (каши, пюре), частота стула в среднем составляет 2–3 раза в день. Если родитель видит, что ребенок собирается покакать, можно посадить его на горшок для экономии подгузников. Но надо понимать, что это еще не является приучением ребенка к горшку. Привычка вырабатывается примерно к 9–12 месяцам. Если вы заметили, что малыш уже может тужиться и управлять своим сфинктером, — это сигнал родителям, что он уже созрел для горшка.

Высаживать ребенка на горшок больше чем на десять минут не следует. Иначе в худшем случае, по мнению педиатров, у ребенка может случиться выпадение прямой кишки. Не разрешайте ребенку засиживаться на горшке, тем более не давайте ему в это время игрушки, иначе у малыша могут смешаться понятия горшка и места для игры. Не стойте над ним все время, чтобы горшок не превратился в способ привлечения внимания родителей. Тем более не стоит читать книжки и рассказывать в этот ответственный момент сказки. Вскоре ребенок сам поймет, зачем его высаживают на горшок и что на нем делать.

Все мы помним, что у нас в детстве горшок был металлический и холодный. Сейчас в магазинах можно обнаружить огромное количество разнообразных горшков в форме динозавров, лошадок и других животных. Горшок, прежде всего, должен быть удобным и теплым, но без излишеств. На нем могут быть ручки, чтобы ребенок опирался на них и мог тужиться. Некоторые родители сразу хотят приучить ребенка к унитазу, купив ему маленькое сиденье. Однако для опорожнения кишечника важно, чтобы ребенок пятками стоял на полу. Поэтому с унитазом лучше пока подождать. Многие родители для стимуляции издают имитирующие процесс хождения в туалет звуки. Это помогает ребенку определиться с назначением горшка и процедурой.

Можно покряхтеть с ним вместе, но не переусердствуйте, чтобы малышу не было просто интересно наблюдать за вами.

Способность хорошо контролировать хождение в туалет формируется к 4–5 годам. Поэтому ребенок еще время от времени может ходить в штаны. Не стоит ругать его за это, лучше хвалить его каждый раз, когда он все сделает правильно. Ваша похвала, а также стремление избежать дискомфорта после хождения в штаны будут стимулировать ребенка к переносу своих действий на горшок. Лучше, если в семье вопросами туалета будут заниматься оба родителя. Важно, чтобы стратегия поведения по этому вопросу была одинаковой у обоих родителей, а также у бабушек и дедушек.

Ребенку 1 год и 3 месяца. Начал бить взрослых по лицу, таскать за волосы, а потом сразу начинает жалеть, целовать. Что делать в этом случае?

У подобного поведения может быть несколько причин. Они различны по своей природе, но зачастую переплетаются, образуя целый клубок — и тогда бывает непросто разобраться, с чего все началось...

Малыш в возрасте одного-двух лет постоянно и активно исследует окружающий его мир. Родители, как самые близкие и доступные люди, в этом случае являются, с одной стороны, моделями, поведение которых копирует ребенок, а с другой стороны — объектом эксперимента: поступая так или иначе, малыш просто-напросто строит опыты с родительскими реакциями.

Иногда, даже не замечая этого, мы позволяем себе повысить голос на близких нам людей или даже шлепнуть ребенка за какую-то провинность. Такие действия имеют агрессивную окраску — даже если мы делаем это «не всерьез». Ребенок, наблюдая за взрослыми, активно впитывает весь опыт общения и, прежде всего, опыт взаимодействия родителей между собой. Таким образом, он постепенно усваивает те нормы общения, которые приняты в семье. И если родители реагируют на что-либо бурно или даже агрессивно, малыш копирует их поведение, а затем бросается утешать, так как сам пугается того, что он сделал. Отсюда и берется такое поведение: ударил — пожалел. Ведь у каждого маленького ребенка, как правило, образ родителей — положительный, и они с самого раннего возраста «знают», что «маму обижать нельзя», и если обидел, то «надо обязательно пожалеть».

Как мы уже сказали, другой причиной агрессивного, а затем извиняющегося поведения является потребность ребенка исследовать реакции других людей. В этот момент ребенок как бы задает себе во-

прос: «А что будет, если я ударю маму или папу? А что, если схвачу за волосы? Можно ли так делать? Что мне за это будет?». Ребенок таким образом определяет для себя нормы поведения и границы дозволенного, которые приняты в семье. Задача взрослых в этом случае — очень точно дать понять своему ребенку, что можно делать, а что нельзя, что обижает, а что — всего лишь развлечение и вполне допустимо.

И в первом, и во втором случае взрослые должны сразу же выразить свое отношение к поведению малыша, но используя нейтральные фразы, а ни в коем случае не отвечая агрессией. Например: «Когда ты делаешь так, мне больно» или «Когда ты хватаешь меня за волосы, меня это очень обижает». Одновременно выскажите, какие действия вы хотели бы видеть: «Мне очень нравится, когда ты гладишь мои волосы» или «Когда мы с тобой обнимаемся, мне очень тепло и уютно».

Бывает, что агрессивные действия ребенка по отношению к родителям вызваны своеобразным «чувством мести». Дело в том, что в этом возрасте у ребенка активно формируется представление о людях, которые его окружают. Это представление, как правило, является двойственным: в какие-то моменты ребенок воспринимает родителей как «хороших», а в какие-то — как «плохих». С одной стороны, родители — источник заботы, безопасности, внимания, но с другой — они выставляют требования и ограничения: нужно спать днем, убирать игрушки, нельзя трогать эту вещь, сюда не надо ходить... В такие моменты мама — «плохая», она требовательна, она ограничивает свободу. Как следствие, ребенок «наказывает» родителей агрессивными действиями. Но поскольку он знает, что мама вообще-то добрая и любимая, он сразу же начинает извиняться, ласкаться. Важно спокойно относиться к таким проявлениям, не приписывая малышу ярлык «злой» или «агрессивный», но не забывать сообщать ему о неприемлемости такого поведения и о чувствах, которые оно у вас вызывает.

Нормально ли, что ребенок (ему еще не исполнился год) часто переключает внимание с одного предмета на другой?

Это абсолютно нормально. Ваш ребенок еще не способен подолгу сосредоточиваться, его внимание часто и быстро переключается с одного объекта на другой. Внимание в этом возрасте произвольное: малыш пока не умеет им управлять — скорее, внешняя среда управляет вниманием ребенка и организует его поведение. Поэтому малыша привлекает все яркое, громкое, быстрое, изменчивое, а если появляется другой, непохожий, более яркий, новый раздражитель (это

может быть другая игрушка, взрослый, лай собаки за окном или звонок в дверь), ребенок быстро переключается на него.

Специалисты отмечают, что если к году произвольное внимание (внимание, которым человек может управлять и не отвлекаться на посторонние раздражители) для малышей не характерно, то к двум годам оно развито у 90% детей. Поэтому временной интервал от года до двух лет считается переходным периодом от непроизвольного внимания к произвольному, это время благоприятно для формирования и развития произвольного внимания.

Как происходит это развитие?

Сперва у ребенка формируется *направленность*, то есть умение выделять предмет из множества других и умение фокусироваться на нем пусть даже на несколько секунд.

Дальше — к году — у ребенка формируется *избирательность* внимания: умение выделять предмет по указанию взрослого. Например, когда мама просит ребенка найти бабушку, показать, где сидит заяц, найти нужную игрушку, взрослый указывает на предмет, а ребенок находит его и вычленяет из окружающего мира.

В возрасте года-полтора лет у ребенка начинает формироваться и развиваться *устойчивость* внимания — способность удерживать предмет в поле сознания на определенный срок. Причем время такой устойчивости может колебаться от долей секунды до нескольких часов. И если годовалый малыш может заниматься одной деятельностью в течение 12–15 секунд, то в полтора года это время возрастает в 10 раз, то есть до двух с половиной минут!

Что можно порекомендовать родителям для развития произвольного внимания у детей в период от года до двух лет?

- Наиболее устойчивое внимание ребенок проявляет в активной деятельности. Поэтому, уважаемые родители, предлагайте и организуйте вашему малышу возможность для проявления его активности и любознательности. Пусть ребенок занимается тем, что ему интересно. Это способствует развитию интеллекта — он будет лучше понимать окружающий мир, ориентироваться в нем. Кроме того, ребенок реализует потребность в информации, в новых ощущениях, впечатлениях, удовлетворяет свою любознательность.
- Количество игрушек, которые вы предлагаете ребенку для игры, должно увеличиваться постепенно. Не нужно выкладывать перед малышом все игрушки, какие имеются в доме, — он будет хаотично перебирать их и в конечном счете не сможет остановить свой выбор на какой-то одной. Лучше ограничиться двумя-тремя и добавлять новую игрушку раз в неделю. Тогда ребе-

нок лучше «познакомится» с теми игрушками, которые у него есть: узнать, каковы их особенности и возможности, как они устроены, что с ними можно делать, во что играть...

- Не давайте ребенку смотреть рекламу по телевизору. Дело в том, что реклама своей яркостью, контрастностью, быстрой и громкостью обращена к непроизвольному вниманию, поэтому и привлекает ребенка. Для развития произвольности показывайте ребенку старые советские мультфильмы. Их сюжет растянут, действия протекают медленно и плавно, просмотр требует концентрации, что способствует развитию устойчивости внимания.
- «Проговаривайте» те действия, которые совершает ребенок или вы делаете вместе с ним. Это удерживает внимание ребенка на данном действии и не дает ему отвлекаться на другие вещи. В дальнейшем, когда ребенок сможет самостоятельно говорить, пусть он сам комментирует то, что делает. Это повышает устойчивость и концентрацию, ведь речь контролирует внимание.

Ребенку 1 год 8 месяцев, он мало говорит. Что делать, как подвигнуть его к тому, чтобы говорил больше? Как развивать речь?

Период раннего детства (от самого рождения до 3 лет) является благоприятным и решающим для развития речи. Тот речевой багаж, который ребенок получил в этом возрасте, во многом будет определять его дальнейшее интеллектуальное развитие и становление личности. Поэтому понятны тревоги и волнения родителей, когда их малыш не говорит или говорит мало, в то время как его сверстники болтают без умолку. Нормально ли это?

Прежде всего, следует немного рассказать о возрастных особенностях речевого развития детей. Развитие речи ребенка в раннем детстве идет по двум основным линиям: с одной стороны, совершенствуется понимание речи взрослых, с другой формируется собственная активная речь. Что касается понимания, то специалисты считают, что уже после 6 месяцев ребенок начинает понимать речь и устанавливает связь между словом и предметом, словом и действием. Резкий скачок в развитии понимания происходит в период между годом и полутора годами. Поэтому обратите внимание на то, как ребенок реагирует на ваши слова: понимает ли он вас, когда вы просите его найти ту или иную игрушку, посмотреть на кого-либо, принести тот или иной предмет. Может ли он вместе с вами выполнить ваши указания, понимает ли объяснения, можете ли вы с ним договориться? После 2 лет ребенок должен уже в полном объеме понимать все слова взрослых, связанные с окружающими предметами.

Что касается произношения, то его уровень принято определять тем количеством слов, которые ребенок активно использует в своей речи в определенном возрасте. Специалисты считают, что в норме

- в год ребенок имеет в своем запасе 4 слова;
- в 1,5 года количество этих слов увеличивается до 20–30;
- в 2 года количество возрастает до 300 слов!

При этом в период от года до двух лет ребенок в основном использует однословные предложения: «Дай», «Пить», «Мама», «Бо-бо» и так далее... К двум годам он переходит на двухсловные предложения.

При определении задержки или недоразвития речи у ребенка необходимо, конечно, опираться на возрастные нормы и учитывать их, но в то же время важно обращать внимание на индивидуальные особенности развития. Дело в том, что в период раннего детства развитие идет резкими скачками: сегодня ребенок что-то не делает, а завтра вдруг начинает активно использовать новый навык в жизни. Например, еще вчера малыш лишь ползал, мог встать при поддержке взрослого и сделать всего несколько шагов. А сегодня он вдруг отпускает вашу руку и идет самостоятельно. Много в этом возрасте ребенок начинает делать одновременно, и взрослым бывает трудно уловить тот момент, когда он оказывается готов к реализации своих возможностей.

Незначительная задержка развития речи может наблюдаться и у абсолютно здорового малыша — это тоже норма. Известно, например, что девочки в среднем начинают ходить и говорить на 1–3 месяца раньше, чем мальчики. Поздноговорящие дети часто долго молчат, а потом вдруг начинают говорить за 1–2 недели и сразу целыми предложениями. Такой феномен чаще наблюдается у детей с высоким коэффициентом интеллектуального развития. Специалисты также отмечают, что значительную роль в освоении речи играет и наследственный фактор. Поинтересуйтесь у своих родителей, когда вы сами стали говорить. Считается, что, если поздно заговорил кто-то из родителей (или тем более оба), вероятность того, что относительно поздно заговорят их дети, существенно повышается.

Бить тревогу необходимо только в том случае, если ребенок к трем годам не говорит простыми предложениями и не понимает речи взрослого. В этом случае задержка или нарушение развития речи могут являться частью общей задержки развития, тесно связанной с особенностями биологического созревания нервной системы. Кроме того, это может быть вызвано поражением слуха ребенка. В этом случае необходимо проконсультироваться у специалиста: отоларинголога, невропатолога, психолога, логопеда.

Известно, что любое нарушение легче предотвратить, чем исправить. Что же можно посоветовать родителям малыша для того, чтобы стимулировать и развивать его речь?

Первое. Разговаривайте со своим ребенком. Дети, с которыми взрослые мало разговаривают, ограничиваясь только уходом за ними, резко отстают в развитии речи. Это связано с тем, что они просто не слышат нормальной человеческой речи. И если все вокруг молчат, ребенок может не воспринимать речевое общение как необходимость, как то, что поможет ему расширить круг активного взаимодействия с окружающим миром. Маленькие дети учатся, наблюдая за взрослыми и копируя их поведение.

Второе. Четко и ясно проговаривайте свои слова. Ребенок начинает осваивать речь, подражая речи взрослого, поэтому, если вы сюсюкаете и коверкаете слова, именно такую речь и будет копировать ваш ребенок. При этом вы можете прекрасно понимать тот «тарабарский» язык, на котором говорит ребенок, и спокойно общаться с ним, но в ситуации, когда вас не будет рядом, ребенок не сможет общаться с другими людьми — они его просто не поймут. А непонимание обычно вызывает у ребенка бурную негативную реакцию и отказ от дальнейшего взаимодействия. Поэтому следите за своей речью и исправляйте ребенка, если он неверно произносит слова.

Третье. При общении с ребенком вызывайте его на «разговор» и отвечайте на любые попытки речевого поведения с его стороны. Стимулируйте у него звукоподражание: «Как говорит киска? Как говорит собака? Как мычит корова? Как разговаривает утка? Как гудит самолет?» Обязательно помогайте ребенку и вместе с ним отвечайте на вопрос. Активная и многообразная звукоподражательная деятельность помогает детям в дальнейшем освоить членораздельную речь.

Четвертое. Развивайте мелкую моторику. Центр речи и центр мелкой моторики анатомически расположены рядом друг с другом, поэтому, развивая одну функцию, вы стимулируете развитие другой. Пусть ваш малыш лепит из пластилина и из теста, рисует, раскрашивает, учится завязывать узелки, застегивать пуговицы, перебирает мелкие предметы. Все эти занятия влияют на развитие тонких движений пальцев рук, а следовательно, помогают развитию речи.

Что должен уметь ребенок в 2 года?

Каждый период в развитии ребенка очень важен и связан с теми знаниями, умениями и навыками, которые должен приобрести малыш в том или ином возрасте. Хотелось бы еще раз обратить внимание родителей на то, что нормы развития относятся к большинству

детей, но не ко всем. Ведь развитие каждого ребенка индивидуально и зависит от многих факторов. Поэтому не переживайте, если в данный момент времени ваш малыш что-то не умеет делать: пройдет время, и с вашей помощью он этому обязательно научится.

Итак, обратимся к тому, что же должен уметь делать ребенок в возрасте двух лет.

Область физического развития включает в себя оценку двигательных навыков. В этом возрасте прежде всего важны координация и согласованность движений. Чем лучше ребенок знает свое тело, то есть может контролировать его и управлять им, тем проще ему познавать окружающий мир и осваивать новые, неизвестные для него ранее виды деятельности.

Координация движений определяется развитием большой и мелкой моторики.

Большая моторика — это все те движения, которые связаны с передвижением тела в пространстве (например, ходьба, бег). К двум годам малыш:

- умеет бегать;
- умеет подниматься и спускаться по лестнице, касаясь каждой ступеньки одной ногой;
- умеет прыгать (подпрыгивать вверх, прыгать через обруч или лежащее на земле препятствие, прыгать на одной ноге);
- может маршировать;
- может ударить по мячу ногой;
- может ходить задом наперед;
- способен сохранять равновесие на перекладине.

Мелкая моторика — это точные и плавные движения рук, а также их координация со зрением (например, когда необходимо взять из ряда лежащих игрушек именно ту, которую хочется). К этому возрасту ребенок должен уметь:

- рисовать вертикальную линию;
- строить башню или дом из 4–6 кубиков;
- резать бумагу, держа ножницы одной рукой.

Кроме того, хотелось бы отметить, что уже в этом возрасте у малыша начинает развиваться право- или леворукость. В повседневной жизни это можно увидеть по тому, какой рукой ребенок предпочитает выполнять интересные для него задания. Но пока это только тренировка рук, и сказать окончательно, кем является ваш ребенок — левшой, правшой или амбидекстром (тем, кто в равной мере владеет двумя руками), можно будет только к 5 годам.

Основная задача на данном этапе — продолжать предоставлять ребенку свободу для тренировки координации движений и развития ловкости. Более пристальное внимание следует обратить на развитие мелкой моторики. Это связано с тем, что, как мы уже говорили, отвечая на предыдущий вопрос, в данном возрасте существует прямая взаимосвязь между развитием мелких движений рук и развитием речи. Ученые выяснили, что в коре головного мозга зоны, отвечающие за мелкие движения наших рук, находятся в непосредственной близости к зонам, отвечающим за речевое развитие. То есть, развивая мелкую моторику ребенка, вы тем самым способствуете развитию его речи.

Область познавательного, или интеллектуального, развития рассматривает особенности психических процессов (памяти, внимания, речи, мышления, восприятия). Оценить степень развития психических процессов у ребенка к двум годам можно по следующим критериям:

- малыш реагирует на музыку или ритм, качаясь и приседая в такт;
- выполняет простые указания и просьбы, предполагающие два-три действия;
- повторяет части детских стишков или рассказывает их вместе с кем-нибудь из взрослых;
- стремится разобрать на части или разломать предмет, чтобы изучить его (проявление исследовательской позиции);
- знает 130–200 слов;
- объединяет слова в простые предложения и короткие фразы.

В этом возрасте речь является основным, ведущим психическим процессом, который в значительной мере влияет на интеллектуальное развитие ребенка. Психологи называют период от 1,5 до 3 лет сенситивным, то есть чувствительным для активного развития речи. В этом возрасте мозговые структуры, ответственные за речь, оказываются наиболее восприимчивыми к влиянию среды, способствующей усвоению родного языка. Речь развивается сразу в нескольких направлениях: осваиваются грамматические правила построения фраз, заканчивается овладение произношением звуков речи, развивается способность связно выражать мысли в речевой форме, совершенствуется понимание речи. Поэтому понятны тревоги и волнения родителей, дети которых молчат и не разговаривают. Какие же рекомендации можно дать взрослым, чтобы стимулировать и активизировать речь малыша?

Область социального развития включает в себя умения и навыки ребенка взаимодействовать с внешним миром и общаться с другими людьми. Необходимо отметить, что в данном возрасте большое зна-

чение приобретают навыки самообслуживания. Итак, к двум годам ребенок должен уметь:

- проситься и ходить на горшок;
- заинтересованно относиться к процессу одевания — охотно принимать нужные позы (вытягивать ножку, когда надевают ботиночки, поднимать ручки во время надевания кофты и т. д.), даже пытаться самостоятельно одеться;
- мыть и вытирать руки;
- есть самостоятельно и уметь пить из чашки;
- уметь самостоятельно пользоваться вилкой, ложкой;
- чистить зубы с помощью взрослого;
- имитировать поведение взрослого (например, пытаться помочь родителям по дому, стремиться разговаривать по телефону).

Что должен уметь делать ребенок к 3 годам? Как в этом возрасте учить с ребенком буквы?

Три года — очень интересный возраст. В этот период ребенок не только растет, но и изменяется. Он становится очень любознательным и самостоятельным, требует больше внимания со стороны взрослых. Это переломный момент, который можно рассматривать как итог развития ребенка от его рождения. В три года малыш уже имеет достаточно обширный круг знаний об окружающем мире — он познакомился с ним через собственную деятельность и общение, с помощью книг и мультфильмов. Это уже маленький человечек со своим характером, мнением и логикой, которая иногда поражает взрослых. В этом возрасте значительные качественные изменения происходят в социальной и когнитивной (интеллектуальной) областях развития. Что касается физического развития ребенка, то здесь в основном тренируются и совершенствуются уже имеющиеся навыки и умения.

Необходимо обратить внимание родителей на следующее: в этом возрасте развитие ребенка, как никогда, зависит от взрослых. Освоение новых форм деятельности и поведения во многом связано с теми возможностями, которые создаются в окружении ребенка.

Область познавательного, или интеллектуального, развития рассматривает особенности психических процессов (памяти, внимания, речи, мышления, восприятия). Степень развития психических процессов к трем годам можно оценить по следующим признакам:

- ребенок знает 1200–1500 слов, не только знает и понимает слова, обозначающие реально воспринимаемые «сейчас» предметы, но и представляет образы предметов, которые не находятся непосредственно в поле его зрения;

- усвоил основные грамматические закономерности предложений и, строя предложение, использует местоимения, существительные, глаголы и прилагательные (но последние редко);
- знает 5—6 форм (круг, треугольник, овал, прямоугольник, квадрат, многоугольник);
- знает 8 цветов (красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, белый и черный);
- знает такие понятия, как «один — много», «большой — маленький»;
- понимает предлоги «на», «под», «за», «перед», «в»;
- может сложить по представленному образцу картинку из 3—5 частей;
- начинает ориентироваться в пространстве (запоминает дорогу к магазину, в парк, к бабушке, в детский сад);
- отгадывает загадки;
- слушает сказки, рассказы, стихи, заучивает их;
- рисует, лепит, занимается аппликацией или конструированием, чаще всего с помощью взрослого.

Очевидно, что при таком количестве знаний и умений ребенка родителей все больше беспокоит, соответствует ли уровень развития их малыша возрастному идеалу. Все дети развиваются разными темпами, многое зависит от темперамента ребенка, от того, сколько времени родители проводят с детьми, как общаются с ними. И неумение малыша сегодня выполнить какое-либо из вышеперечисленных заданий вовсе не означает, что он отстает в развитии.

Так как ребенок к трем годам уже должен говорить, то, очевидно, что он готов к тому, чтобы познакомиться с алфавитом. Это первый и достаточно важный шаг на пути освоения ребенком чтения, потому что от него во многом будет зависеть, понравится ребенку сам процесс чтения, или он будет воспринимать его как нудное и неинтересное занятие. Поэтому обучение буквам в данном возрасте должно быть для ребенка игрой, интересным захватывающим действием, что требует от взрослых проявления творчества и нестандартных решений. Если малыш не испытывает никого интереса к «букашкам», которые нарисованы в книгах, не стоит его заставлять. Подождите, значит, время для этого еще не пришло.

А если интерес к буквам у малыша присутствует — как удовлетворить его и изучить алфавит?

Один из наиболее распространенных и работающих методов: из разноцветного картона вырезаются большие красочные буквы и приклеиваются в квартире на те предметы, с которых они начинаются.

Например, на окно клеится буква «О», на диван — «Д» и так далее. Важно, чтобы они были видны ребенку, чтобы взрослые указывали на эти буквы, когда произносят эти слова.

Ребенка во многом привлекает совместная деятельность со взрослым, и поэтому можно придумать сказку, в которой каждый день будут возникать новые персонажи — буквы алфавита. Начинать необходимо с гласных, так как потом, при изучении согласных звуков, можно будет плавно перейти к слогам. Для начала можно с ребенком придумать и сделать, нарисовать или обозначить, например, на стене или в альбоме дом, где будут жить персонажи. Из подручных материалов (бумага, проволока, пластилин, пенопласт, ткань, пуговицы — всего того, что можно найти дома) вместе с ребенком вы создаете персонаж, например, букву «А», и по ходу работы рассказываете сказку: что это за буква, какой у нее характер, что с ней произошло... Обязательно необходимо показать ребенку, как пишется эта буква, чтобы он лучше ее запомнил. Можно предложить ребенку сделать «фотографию» этой буквы, то есть обвести ее на листе бумаги, или написать букву пунктиром, чтобы ребенок ее обвел. Пусть на прогулке малыш найдет персонажей вашей сказки на рекламной вывеске или в названии магазина.

Подобных способов можно описать много — здесь все зависит от количества усилий, которые вы, как родители, готовы приложить, а также от вашего творческого подхода и фантазии.

Область социального развития включает в себя умения и навыки ребенка взаимодействовать с внешним миром и общаться с другими людьми. Необходимо отметить, что в данном возрасте продолжают развиваться и совершенствоваться навыки самообслуживания, но большое значение приобретают и навыки общения и взаимодействия с другими людьми, в первую очередь со сверстниками.

Что касается **навыков самообслуживания**, к трем годам ребенок должен уметь:

- есть самостоятельно, соблюдая при этом гигиенические навыки и правила поведения;
- одеваться самостоятельно: справляться с молнией, застегивать крупные пуговицы, надевать обувь, хоть иногда не на ту ногу;
- знать последовательность раздевания и складывания одежды;
- замечать, что у него запачкана одежда, оторвана пуговица, развязался шнурок, и уметь попросить взрослых о помощи.

Сфера общения характеризуется следующим:

- ребенок начинает ощущать необходимость партнеров и друзей для совместных игр;

- появляется способность играть не рядом, а вместе с другими детьми, воспринимать некоторые правила и подчиняться им;
- ребенок называет других по имени;
- ребенок понимает опасность и стремится избежать опасных ситуаций;
- «в уме» должен представлять себе то, о чем рассказывают взрослые, заранее видеть возможные результаты собственных действий, то есть уметь анализировать свои поступки, знать, почему именно эти действия он совершил.

Кроме того, хотелось бы отметить, что в возрасте трех лет происходит очередной кризис развития, который чаще всего называют «Я сам». Малыш становится упрямым, хочет делать все самостоятельно — даже то, что ему явно не по силам. Теперь он старается разобрать и сломать все, что попадает под руку, не только из любопытства, но и чтобы проверить свои возможности и силы. Просыпается чувство собственности: «Я сам, и это все мое». Так что если ваш ребенок в три года вдруг стал жадным и вредным, не пугайтесь — это не навсегда!

УЧИМСЯ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Одно из самых распространенных заблуждений родителей — озабоченность прежде всего интеллектуальным или физическим развитием ребенка. Мы гордимся его успехами в школе, достижениями в олимпиадах или спортивных соревнованиях, тревожимся, если заболел или проиграл. Перед поступлением в школу учим читать, писать и считать. Но гораздо меньше внимания уделяем тому, что он чувствует, как переживает те или иные события. Вот только если страхи появились или совсем перестал улыбаться, обращаем внимание. Такой подход не самый конструктивный. Сфера чувств — важнейшая область человеческого развития. То, как человек умеет распознавать и обозначать свои эмоции, напрямую связано с тем, как он умеет с ними справляться, регулировать свое состояние. Не менее важна способность принимать свои чувства, не стыдиться их и выражать их. Благополучие в эмоциональном развитии сказывается в первую очередь на самооценке человека. По большому счету, самооценка — это в первую очередь эмоциональное отношение к себе: «Нравлюсь я себе или нет?», а значит, верю в себя или не верю. А адекватность самооценки, а значит, в большой степени и уверенность в себе сказываются и на активности, и на способности ставить и достигать цели, и на умении дружить и занимать лидерские позиции. В то же время собственный эмоциональный комфорт и умение осознавать и контролировать собственные чувства — залог умения видеть и чутко реагировать на эмоции других. Так что, если мы хотим видеть своего ребенка действительно успешным, уверенным и счастливым человеком, следует быть внимательными и чуткими к его чувствам и переживаниям, принимая их, поддерживая позитивные и помогая справляться с негативными.

Ребенку 2 года. Нормально ли, если ребенок пляшет и поет по 1,5 часа в день, очень энергично бегает, прыгает? Не вредно ли это? Что делать в этом случае?

Для ребенка двух лет такое поведение абсолютно естественно. У него достаточно много энергии, которую ему просто необходимо выплескивать. Поэтому те действия, которые помогают ему выпустить свою активность: бег, прыжки, пение, пляски — не вредны, а даже полезны. Не стоит насильно сдерживать двигательную активность ребенка, это принесет лишь вред. Это все равно что сжимать пружину. Она, несмотря ни на что, «выстрелит», но, правда, не знаешь когда...

Что в этом случае можно посоветовать родителям? Прежде всего, необходимо направлять и организовывать активность ребенка, что-

бы она не была бесцельной. Например, если ваш ребенок поет или пляшет, то можно включить музыку и придумать, что он великий певец, который готовится к предстоящему празднику, выступлению. Можно вокруг посадить кукол и зверей, которые будут зрителями представления. При этом следите, чтобы музыка вначале была достаточно энергичной и активной, но постепенно становилась все более медленной и спокойной. Это позволит плавно и постепенно перейти к более спокойной деятельности или переключить внимание ребенка на что-либо другое.

Если ребенок активно бегает и прыгает, то в этом случае можно побегать и попрыгать вместе с ним. Спросите, от кого он убегает или, быть может, за кем гонится. Поинтересуйтесь у него, куда и откуда он бежит, где он хочет оказаться. Отвечая на эти простые вопросы, которые, по сути, органично вплетаются в игру, малыш учится осмысливать свою деятельность.

В любом случае при проявлении безудержной двигательной активности обязательно спрашивайте ребенка, что в данный момент он делает, в какую игру он играет. Это важный момент, так как вы в этом случае можете включиться в игру, расширить ее границы, структурировать ее, предложив ребенку варианты, изменения, дополнения, ввода дополнительных правил. Главное, чтобы они органично вплелись в игру. При этом не настаивайте на своем варианте, хорошо уже то, что ребенок узнал о других возможностях, и может быть, в следующий раз он воспользуется именно вашим вариантом. Родители часто думают, что если ребенок никак не отреагировал на их предложение, то он его просто не услышал. Но это не так. Ребенку, может быть, именно сейчас необходимо заниматься тем, что он делает. Возможно, ему просто трудно переключиться, он вас слышит, но в данный момент не хочет играть по вашим правилам.

Зная, что энергия вашего ребенка требует выхода, вы можете заранее предлагать ему возможные варианты выплеска своей активности. Например, хороший вариант, полезный для здоровья ребенка, это занятие спортом или танцами. Любые физические упражнения помогают привести в равновесие процессы возбуждения и торможения у ребенка.

Как можно больше гуляйте с ребенком на улице, особенно на детских площадках, где много различных горок, лазеек, турников, полос препятствий. Зимой можно лепить снеговиков, кидаться снежками, кататься с горки на санках.

Дома ребенок также может испытывать потребность в резких активных движениях, поэтому дайте ему задание, где бы он мог приложить свои силы. Например, дайте вашему ребенку пылесос, и пусть

он пылесосит свою комнату. Пусть помогает полоскать вам белье в ванной или вытряхивать покрывала.

Самое главное, чтобы ваши требования соответствовали возможностям ребенка. Если вы хотите от двухлетнего малыша полного повиновения и дисциплины, соблюдения порядка, способности долгое время заниматься одним и тем же делом, вы явно переоцениваете его возможности. То, что у ребенка так много энергии и активности, это его особенность, которую необходимо учитывать и принимать. В этом возрасте полностью контролировать себя и управлять своим поведением ему пока трудно, поэтому принимайте его таким, какой он есть, и не требуйте слишком многого.

Не надо ли сдерживать бурные положительные эмоции ребенка? Девочке 1,5 года. Сильно всему радуется.

Все люди по-разному переживают радостные события. Для кого-то впечатления должны быть очень сильными, яркими, кому-то достаточно просто встретить знакомого человека, и это вызовет бурю положительных эмоций. Для маленьких детей каждое новое событие, явление становится очень важным. Проживая их, ребенок учится взаимодействовать с другими людьми, познает окружающий мир. Каждый малыш по мере своего взросления усваивает новый опыт, в том числе и эмоциональный. Он учится распознавать эмоции и чувства других людей, разбирается в своих переживаниях. Возраст полутора лет характеризуется очень активным развитием эмоциональной сферы, и не всегда ребенок легко может понять, что же происходит, и тем более контролировать свои переживания.

К полутора годам малыши уже представляют, что смех, улыбка, оживление — это проявления хорошего настроения. И если ребенок переживает большинство ситуаций как положительные, то не стоит ограничивать его в этом, а можно скорее порадоваться вместе с ним.

Если же эмоциональные проявления становятся утрированными или безудержными, то родители могут подать малышу пример того, как люди переживают разные эмоции. Маленький ребенок еще не до конца различает их, и очень важно расширять представления малыша о чувствах, переживаниях и способах реагирования в различных ситуациях. Родителям важно помнить о том, что моделью для малыша являются прежде всего они сами.

Когда ребенок станет постарше, очень полезно обсуждать с ним поведение различных персонажей мультфильмов, детских передач, сказочных героев, просто действий и переживаний близких людей.

Как справляться с детской ранимостью?

Ранимость или повышенная чувствительность к внешним воздействиям может возникнуть в раннем детстве и со временем перейти в свойство личности. Даже среди взрослых мы можем встретить особенно впечатлительных, эмоциональных людей, у которых незначительные события могут вызывать целую гамму переживаний. Чувствительность связана как с особенностями нервной системы человека, так и с его воспитанием.

Чувствительному (ранимому) ребенку сложно контролировать свои эмоции. Он обостренно воспринимает окружающий мир. Реакции других людей, новые ситуации вызывают у таких детей большое напряжение. Чувствительного ребенка гораздо легче обидеть, задеть. Но в то же время чувствительных людей часто отличает способность видеть мелкие детали ситуации, тонкие нюансы, которые могут остаться незамеченными для других. Такие личностные особенности могут служить основой тактичности, корректности поведения в будущем.

На таких детей нельзя давить, не стоит авторитарно заставлять их что-то делать. Им необходимо оказывать большую поддержку, особенно в тех случаях, когда ребенку сложно справиться с задачей, пережить какой-то эпизод в отношениях с другими людьми. Важно побуждать ребенка говорить о своих чувствах, страхах, опасениях и помогать ему с ними справляться. Если ребенок маленький, можно попросить его нарисовать рисунок, отражающий его переживания, рассказать историю и вместе обсудить чувства героя. Для подростков важнее анализ конкретной ситуации, обсуждение чувств всех участников, объяснение того, что задевшее подростка слово или действие другого далеко не всегда направлено в его адрес и предназначено для того, чтобы его обидеть. Например, можно предложить перечислить все возможные «смыслы», которые стоят за тем или иным действием. «Ты расстроен, что друг проигнорировал твои слова и не принял твоё предложение. Как ты думаешь, почему он мог так поступить?» Далее стоит набрать банк возможных причин того или иного поведения. И наверняка помимо «он сделал это намеренно, потому что мое мнение ему неинтересно» появятся другие варианты, предположим:

- «Просто не расслышал»;
- «Был занят своими мыслями, совсем не обо мне»;
- «Сам придумал интересное решение и хотел рассказать мне первый»;
- «У него болит голова, и он занят только этой проблемой»;
- «Я недостаточно четко и ясно объяснил свою позицию».

Такая простая демонстрация вариативности причин поведения других людей может помочь подростку увидеть ситуацию с другой стороны, понять, что далеко не всегда то, что воспринимается им как обида, действительно имело целью задеть его.

Необходимо помогать ребенку перерабатывать опыт и находить приемлемые варианты поведения в сложных ситуациях в будущем. Дайте ребенку понять, что его переживания нормальны, вы их понимаете и принимаете, но с ними можно и нужно научиться справляться. Старайтесь вместе искать рациональные решения конфликтных и других значимых ситуаций.

Чувствительные дети могут с трудом воспринимать критику, и поэтому, если вы хотите «поругать» чадо за что-либо, вам необходимо формулировать свои требования в наиболее мягкой форме и предъявлять их спокойным голосом. Важно указать, что именно вы требуете от ребенка, не критиковать его личностные особенности и вместе искать иные способы поведения.

Дочка учится в 11-м классе. Слишком близко к сердцу принимает незначительные проблемы. Например, плачет из-за оценок, «тройка» — это трагедия. Чем ей помочь?

Подростковая чувствительность — довольно распространенное явление. Обусловлены такие особенности могут быть разными причинами. Чувствительность к целому ряду явлений и событий, которые могут быть не замечены другими, отличает людей с меланхолическим темпераментом. Темперамент связан с особенностями нервной системы человека, и менять его трудно, да и не полезно, но важно учитывать при выборе профессии. Люди, обладающие повышенной чувствительностью, обычно отличаются чуткостью, тактом, вниманием. Но им трудно переносить длительное напряжение, многочисленные контакты. Помочь в адаптации к реальности, где бывают и жесткие, и стрессовые ситуации, может развитие навыков регуляции своего эмоционального состояния, умения расслабляться, поиска рациональных вариантов разрешения ситуаций.

В то же время чрезмерная чувствительность может быть обусловлена личностными особенностями, прежде всего степенью уверенности в себе. Неуверенный в себе человек не имеет внутренней опоры, он испытывает дискомфорт и напряжение и вынужден все время ждать подкрепления своего мнения о себе. Он становится крайне чувствительным к оценкам других людей, их мнению о себе, а не получая одобрения, признания своих заслуг, снова переживает. В этом случае речь идет о повышении самооценки и развитии уверенности.

В подростковом и юношеском возрасте способствовать этому могут реальные достижения, опыт которых будет закрепляться и поддерживать внутреннюю уверенность, а также мнения и оценки со стороны значимых людей — педагогов, друзей. К сожалению, только родительской любви и заботы подростку уже недостаточно.

И наконец, еще одной причиной чрезмерных переживаний из-за оценок в подростковом возрасте может стать разрыв между уровнем притязаний — значимостью и серьезностью тех целей, которые ставит перед собой подросток, — и реальными ресурсами. Возможно, стоит пересмотреть ожидаемые достижения, соотнести их с реальными способностями в той или иной области и ставить более реалистичные цели. Ведь принятие себя и самоуважение совсем не обязательно предполагают успешность абсолютно во всем. Человек может понимать, что есть области, в которых он не является лидером и победителем, но зато он хорошо справляется с задачами другого рода. А человек, способный принимать себя таким, какой он есть, гораздо более уверен в себе.

Моей дочке скоро 15 лет. Она хорошо учится, ласкова, спокойная. Но беспокоит, что девочка очень переживает из-за ответов на уроках. А перед контрольными вообще не спит ночи. Любая новая ситуация для нее проблема и повод для беспокойства. А ведь ей еще столько экзаменов в жизни сдавать, неужели каждый раз предстоит испытывать такие тревоги?

Описанная ситуация нередко встречается в рассказах родителей, учителей или самих подростков. Причины ее могут быть следующими.

Первая — недостаточно развитая уверенность в себе. Это качество совершенно необходимо для успешного общения, достижения результата в любом деле. К сожалению, недостаток уверенности может привести к тому, что даже талантливые, умные и трудолюбивые люди оказываются неспособными реализовать свой потенциал, проявить себя в полной мере.

В разные возрастные периоды на развитие уверенности оказывают влияние различные стороны жизни ребенка и отношение к нему окружающих. Для дошкольников, младших школьников уверенность в первую очередь связана с отношением окружающих взрослых, прежде всего родителей, воспитателей, учителей. Однако постепенно все большее значение приобретают реальные достижения, результаты, успехи или неудачи, а также оценки и мнения сверстников. В подростковом возрасте, а именно о нем говорит автор вопроса, просто поддержки родителей и даже учителей для повышения уверенности явно

недостаточно. Необходим опыт удач и преодоления сложных ситуаций: «Я смог», «У меня получилось». И вторая важная сторона — уважение, признание в среде сверстников, мнение и оценки которых чрезвычайно важны для подростков. В реальной жизни не всегда есть возможность получить это признание и уважение — в этом случае ребенку поможет специальная групповая работа в рамках тренинга развития уверенности.

Другая возможная причина — особенности нервной системы и плохо развитые навыки управления своим эмоциональным состоянием. Тогда стоит подумать о том, чтобы научиться упражнениям на расслабление и концентрацию, умению контролировать свое состояние.

И наконец, третья вероятная причина излишних волнений подростка (да и взрослого человека) — излишняя мотивация, желание добиться успеха и справиться с делом, заданием наилучшим способом. Такое явление называется «перфекционизм» — стремление к совершенству. Как ни парадоксально это звучит, перфекционизм зачастую становится причиной неудач, отказов от деятельности и препятствует эффективной реализации человека. В таком случае стоит учиться ставить цели и планировать их достижение рационально и разумно, не жалея себя, но и не завышая планку.

В любом случае поддержка излишне тревожного подростка или ребенка должна состоять в демонстрации ему других моделей поведения: спокойного, рационального отношения к различным исходам вызывающих волнение событий, возможно, с юмором, возможно, с поиском позитивных сторон, которые можно найти в любой, даже самой трагичной ситуации. «Если ты не справишься с контрольной, тебе придется позаниматься еще, и ты в конце концов будешь знать этот материал лучше всех»; «Что случится, если ты не справишься с заданием? Жизнь закончится? С тобой никто не будет дружить? Эта контрольная — цель твоей жизни?»; «Нет ничего полезнее опыта преодоленных трудностей. Завтра, может, ничего и не получится, но зато как здорово будет послезавтра, когда ты справишься».

Я вижу, что мой ребенок стеснительный. Как ему можно помочь?

Стеснительность как свойство личности действительно выступает как барьер, влияющий на особенности общения ребенка с другими людьми, его учебу, успешность в любых делах, требующих «предъявления» себя, отстаивания своей позиции, несущих элемент конкуренции.

Стеснительность может проявляться в различных ситуациях: когда ребенок хочет познакомиться с кем-либо, отвечает у доски, когда

взрослые (родственники, знакомые) просят его что-то рассказать, например, о себе.

Стеснительность — это целый комплекс эмоциональных переживаний, который может выражаться как на уровне вегетативных реакций (покраснение, бледность, дрожь), так и в поведении — ребенок не может произнести ни слова, замыкается в себе, отказывается принимать участие в игре, конкурсе, соревновании.

Стеснительность напрямую связана с неуверенностью ребенка в себе и, как следствие, с боязнью показаться смешным, нелепым, с опасением получить негативную оценку себя, своих действий от окружающих — сверстников, учителей, незнакомых людей. Важно иметь представление о том, какие ситуации вызывают у вашего ребенка особое напряжение, когда он стесняется, и что он чувствует при этом. Эту информацию вы можете получить, наблюдая за поведением ребенка, а также поговорив с ним об этом.

Неуверенность в себе имеет непосредственное отношение к адекватности самооценки. Если ребенок не верит в собственные силы, постоянно переживает, что у него что-то не получится, недоволен собой, своим внешним видом, своими достижениями, то это явные сигналы того, что необходимо помочь ему поверить в себя. На такого ребенка не стоит давить. Необходимо мягко и постепенно помогать ему найти в себе положительные стороны, почувствовать свою значимость. Для младших детей важную роль играет оценка окружающими результатов их деятельности, успехов и просто личных качеств — красоты, аккуратности, хорошего голоса или грациозности, математических способностей и остроумия. У каждого ребенка есть множество черт, которые можно оценить и отметить. По мере взросления более важным фактором, влияющим на уверенность, становятся собственные достижения и успехи. Чем больше областей, в которых ребенок может быть успешным и видеть реальные результаты, тем больше шансов, что он не будет робким и стеснительным, — ведь у него есть опыт успехов и достижений.

Одновременно преодолевать стеснительность можно с помощью тренировки, формируя такие ситуации, где ребенок может попробовать себя, свои силы. Здесь необходимо соблюдать принцип «от простого к сложному», то есть вначале давать задания, с которыми ребенок точно сможет справиться. Например, когда вы вместе находитесь в магазине, попросите ребенка что-нибудь самостоятельно купить; когда у вас гости — попросите его накрыть на стол; когда вы гуляете там, где есть другие дети, — помогите ему с ними познакомиться. Пусть ребенок почувствует, что он может самостоятельно делать многие вещи и что при этом не происходит ничего страшного. Важно

поддерживать ребенка, чаще его хвалить, указывать ему на то, с чем он справился сам, и поощрять его самостоятельность в этом направлении. Необходимо, чтобы у ребенка накопился позитивный опыт поведения в различных ситуациях. Если же случаются какие-то промахи, то не следует акцентировать на них внимание ребенка. Нужно помочь ему справиться со своими эмоциями по этому поводу и вместе найти конструктивные способы поведения, которые можно будет использовать в следующий раз.

Что делать, если ребенок (мальчик, 7 лет) холерик?

Темперамент включает те индивидуальные особенности человека, которые характеризуют динамическую и эмоциональную стороны его поведения. Свойства темперамента являются преимущественно врожденными, они становятся заметными уже с первых месяцев жизни малыша и почти не меняются в последующие возрастные периоды. У взрослых людей особенности темперамента сглаживаются, человек научается управлять своим поведением, контролировать выражение чувств и двигательную активность. У детей же черты темперамента могут быть выражены особенно ярко и отчетливо. Как относиться к проявлению темперамента ребенка? Лучше всего не пытаться его переделывать, а изучать и принимать таким, как есть.

Дети-холерики отличаются тем, что они очень активны, подвижны и общительны. Они неутомимы и практически не могут усидеть на месте. Их настроение и переживания переменчивы: только что ребенок-холерик был радостен, а через секунду он уже раздражен и чем-то расстроен. Еще минуту назад он мог сидеть печальным в стороне, и вот он уже активен и опять в гуще событий. Такого ребенка отличает возбудимость, поэтому его поведение может характеризоваться общей активностью, импульсивностью. Он прежде всего ориентирован на внешнюю среду и ищет дополнительные стимулы для приложения своей энергии. Дети-холерики весьма общительны, быстро вступают в контакт и со взрослыми, и с детьми. Холерик чаще всего оптимистично настроен, однако может быть раздражителен, агрессивен, обидчив — особенно если его не понимают, не идут ему навстречу.

Конечно, все эти особенности накладывают отпечаток на протекание игр и школьных занятий у ребенка-холерика. Такие дети спокойно переносят шум и зачастую сами его создают. Им требуется немало своего пространства (в отличие, например, от меланхоликов и флегматиков). Они постоянно находятся в движении и всегда оказываются в гуще любых событий.

Холерикам, как, впрочем, и меланхоликам, свойственны внезапные капризы, проявления агрессии, слезы без всякой причины. В эти минуты ребенка можно переключить на другое занятие, заинтересовать чем-либо или просто успокоить. Будет замечательно, если вы научитесь предугадывать, когда ребенок может на что-то разозлиться или расплакаться, и начнете воздействовать заранее. Если вы заметили, что у ребенка плохое настроение, постарайтесь во избежание возникновения конфликтов создать более дружелюбную атмосферу. Если ребенок явно перевозбудился, попробуйте отвести его в сторону, в спокойное место, погладить, может быть, сделать массаж.

Непременное условие того, что ребенок-холерик научится регулировать собственные эмоции, — ваш пример, ваше умение сдерживать проявление собственных бурных эмоциональных реакций. Порой некоторые родители могут накричать на ребенка или сказать ему что-то в грубой форме — такие реакции ребенок запоминает и будет в скором времени демонстрировать в общении как со сверстниками, так и с самими родителями. Поэтому, находясь в возмущении от какой-либо выходки вашего чада, постарайтесь на минуточку остановиться и подумать, как вам действовать в данный момент, что сказать, чтобы ребенок услышал ваши слова.

Также постарайтесь учитывать в своих действиях темп холериков: они очень быстрые и поэтому не могут долго ждать. Если вы, готовясь к прогулке, будете долго одеваться, отвлекаться на разговоры с кем-то, ребенок может либо совсем потерять интерес к прогулке, либо проявить агрессию. Не забывайте и о темпе речи: в «трудные» минуты постарайтесь быть спокойнее, говорить ровно и размеренно.

Сочувствие и сострадание — хорошо это для подростка или плохо?

Повышенное сочувствие и сопереживание — типичное состояние в подростковом возрасте. Чрезмерная чувствительность, эмоциональная включенность в переживания других людей связаны с тем, что сам ребенок имеет еще очень небольшой опыт проживания жизненных ситуаций, нахождения выхода из сложных житейских коллизий. Любые новые ситуации и события, даже если они происходят с другими, воспринимаются подростком с большим интересом и вниманием. Услышав ту или иную историю о происшедшем с другим человеком, подросток невольно задается вопросом: «А как бы я поступил в такой ситуации? А что бы чувствовал я?»

Опасность существует в том, что иногда истории других так захватывают своей необычностью, что подросток теряет способность аде-

кватно вырабатывать самостоятельное отношение к ситуации. Эмоции овладевают им и заменяют его собственные чувства и опыт. Он становится заложником чужих историй, чужих судеб, чужого опыта. И порою переживания сочувствующего бывают более эмоционально окрашены, чем чувства непосредственного участника.

Отмечается и другая крайность, когда подросток не видит того, что происходит с другими людьми. О таких людях говорят, как о черствых и безразличных. Но в подростковом возрасте это часто лишь защитная реакция. И если в первом случае можно говорить об узком и однообразном круге общения, нехватке опыта или наличии только благоприятного опыта, когда все люди воспринимаются как источник поощрения, то во втором случае ситуация иная. Подросток скорее чрезмерно осторожен, он испытывает недоверие к окружающим и ожидает критичного, оценочного отношения к себе. В его опыте преобладают скорее неудачные, тревожащие его ситуации общения и взаимодействия с окружающими, которые и вызывают потребность «защищаться» или занимать позицию наблюдателя, не «включаясь» эмоционально.

В любом случае и чрезмерная замкнутость, и чрезмерная чувствительность — следствие нехватки опыта и узости круга общения. Взрослому в подобных ситуациях стоит не переживать за ребенка чрезмерно и не раздражаться на его «бесчувственность», а открыто обсуждать с ребенком его впечатления, выражая свои чувства и отношение к происходящему, демонстрируя рациональный, но не безразличный подход к делу. Ведь нередко мы сами создаем для ребенка модель реагирования на события. Наша чувствительность и тревога о том, что происходит вокруг нас, с близкими и значимыми для нас людьми, и то, как мы это выражаем, передается и нашим детям.

СТРАХИ И ФАНТАЗИИ

Детское фантазирование и детские страхи — явления довольно известные. Но далеко не все родители знают, что для них есть свои определенные «нормативные» периоды, когда и то и другое естественно, характерно для ребенка определенного возраста. Что касается фантазий, то ребенок, взрослея и познавая мир, постепенно переходит к отражению трудностей и реальностей окружения, перестает верить в свое всемогущество и учится ориентироваться в мире, опираясь на собственные ресурсы, признавая ограничения, которые предлагает жизнь, и справляясь с ними. Но до такого «взрослого» периода надо еще дорасти, а детское фантазирование пускай останется основой и базой для развития творчества.

Страхи ребенка тесно связаны с его фантазиями. В определенные периоды жизни ребенка страхи являются естественной реакцией на многое непонятное, непознанное, неизвестное. Для каждого возраста даже существуют свои «типичные» страхи. Но помогать ребенку справляться с ними, конечно, следует, только не надо самому бояться детских страхов и порождать своими действиями или словами лишние. Итак, страхи и фантазии и как на них реагировать...

Как реагировать на детские фантазии — разуверить ребенка, объясняя, что его мир — вымысел, или поддерживать его в этой фантазии?

Мир ребенка невозможно представить без фантазий. Про некоторых взрослых говорят: «Он настоящий ребенок!» — имея в виду способность фантазировать и мечтать, как это делает ребенок.

Для ребенка 4–6 лет фантазии — это один из способов познания мира. У ребенка есть потребность расширять свою еще далеко не полную картину мира. Но в силу нехватки информации ему приходится домысливать ее, сочинять то, чего он еще не знает. В фантазии ребенок имеет возможность путешествовать в разных пластах информации, представляя себе возможный ход событий. Ребенок еще не осознает, что он знает, а чего — нет. Поэтому взрослым детские фантазии представляются нереалистичными и забавными.

Период детского фантазирования — это явление не только нормальное, а даже обязательное. Фантазия может отражать то, чего не хватает ребенку в реальной жизни. Например, малыш из не очень обеспеченной семьи придумывает, что его семья стала богатой. Если ребенку не хватает общения, он может придумать себе друга (вспомните всем хорошо известных персонажей Карлсона и Винни-Пуха).

В содержании фантазии необходимо прочесть, чего именно не хватает ребенку, дефицит чего он восполняет в фантазии, какая его потребность не находит достаточного удовлетворения в реальности. Например, ребенок может «напридумывать» про работу папы. Можно предположить, что, во-первых, у него есть потребность в общении с сильным, умным отцом и ему не хватает отцовского внимания, а во-вторых, видимо, про его работу ребенок практически ничего не знает и таким образом восполняет недостаток информации. Бывает так, что в фантазии отражается противоречие, конфликт, который гложет ребенка. Например, достаточно часто встречающаяся фантазия детей в ответ на строгость родителей состоит в том, что это родители чужие, не их собственные. Есть потребность иметь добрую любящую маму, а мама ругает, наказывает, — значит, это не моя мама, чужая. Важно анализировать содержание фантазии: почему именно сейчас и именно такая фантазия пришла в голову ребенку, что он таким образом пытается определить для себя.

Если в дошкольном и младшем школьном возрасте фантазии — явление абсолютно нормальное, то уход в фантазии подростка заставляет насторожиться. Маленькие дети еще не всегда могут обозначить, в чем они нуждаются, не осознают неполноту своих знаний. Но в подростковом возрасте ребенок уже ясно понимает, когда он уходит в сказку, придумывает то, чего не существует. Например, девочка-подросток может нафантазировать, что у нее много друзей и что на нее обращают внимание все мальчики класса, хотя в действительности она вообще ни с кем не общается и испытывает чувство одиночества и отверженности. Фантазии подростка всегда касаются реальных вещей, которые в воображении могут быть представлены в гипертрофированной форме. Таким способом подросток уходит от решения важных проблем в нереальный, воображаемый мир, где с проблемой справиться легче. Поэтому если взрослый заметил, что подросток явно фантазирует, придумывает несуществующие события, значит, речь идет о болезненном вопросе, с которым ему не под силу справиться в реальности. Здесь стоит работать с причиной — учиться в реальной жизни преодолевать те сложности, с которыми пришлось столкнуться.

Девочка 5 лет придумала себе друга — эльфа, с ним делится секретами, тайнами. Иногда разговаривает с ним вслух, пытается показать его маме. Говорит, что эльф от нее прячется, потому что та взрослая. Как на это реагировать?

В первую очередь необходимо отметить, что такой друг для дошкольника — это большой помощник. К пяти годам у ребенка уже формируется свой взгляд на природу некоторых взаимоотношений,

в особенности в отношениях с родителями. Когда родители ругают ребенка или просто проявляют неудовольствие его действиями, малыш в этот момент воспринимает маму или папу как «плохих». Поскольку образ родителей у ребенка почти всегда позитивен, происходит конфликт между двумя представлениями: с одной стороны, мама добрая, заботливая и любимая, а с другой стороны, она ругается, может быть требовательной и, что особенно важно, оценивающей. У малышей еще с трудом уживаются эти полярные представления о родителях. И вот, чтобы выплескивать те негативные, то есть запретные эмоции, которые нельзя выплескивать на родителей, они благодаря своей фантазии придумывают вымышленных героев или одушевляют любимые игрушки.

Постепенно, по мере того как ребенок приобретает все больший опыт совладания со своими эмоциями и лучше начинает осознавать, что один и тот же человек может находиться в разных состояниях, и это вовсе не означает нелюбовь, у малыша пропадает необходимость использовать фантазийного персонажа для снятия эмоциональных противоречий.

Конечно, родителям не следует доказывать ребенку, что «нет никаких эльфов», или пытаться «увидеть» маленького друга. Мама может поинтересоваться у ребенка: «А о чем вы с ним разговариваете?» или «Что ему нравится или не нравится?» Через такой опосредованный разговор родители могут почерпнуть много новой информации о том, чем живет их малыш, что его волнует, что его обижает и радует.

Расскажите, пожалуйста, о детских страхах. Читала, что это чуть ли не нормальное явление в развитии ребенка. Так ли это?

Детские страхи имеют свою специфику в зависимости от возраста ребенка, уровня психического развития, но они могут наблюдаться и при некоторых заболеваниях, например неврозах.

В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. На всех возрастных этапах страхи более свойственны девочкам, нежели мальчикам, что отражает большую чувствительность девочек к восприятию идущей извне угрозы. У большинства новорожденных обнаруживаются инстинктивные формы защиты при внезапном приближении большого предмета или при громких звуках. Младенец при этом проявляет общее беспокойство, напрягается, вскидывает ручки. Однако такая реакция быстро угасает.

В 7 месяцев ребенок уже проявляет сильное беспокойство при продолжительном отсутствии матери — и это указывает на наличие чувства привязанности, единения с нею. Лежащее в основе данного

страха чувство беспокойства — осознанная реакция, прообраз чувства тревоги в ситуации одиночества или прекращения эмоционально значимых связей с близкими людьми. Подобная форма беспокойства максимально выражена до двух с половиной лет у девочек и до трех лет у мальчиков.

В 8 месяцев возникает страх перед незнакомыми, чужими взрослыми, особенно женщинами, не похожими на мать. Он указывает на появление психологических категорий «свой» и «чужой», в более широком смысле это страх перед незнакомым, новым и неожиданным воздействием или всем тем, что отличается от привычного образа матери. Обычно, если ребенок не испытывает каких-либо пугающих воздействий, падений, болезненных процедур, помещения в больницу, этот страх проходит к середине второго года жизни.

Родителям нужно особенно внимательно и чутко относиться к ребенку первого года жизни, не перепоручать уход за ним родственникам, не совершать длительных поездок, не отдавать малыша без особой необходимости в ясли и находиться с ним, если он попал в больницу. Это особенно важно при общей ослабленности ребенка, когда у него беспокойный сон, плохой аппетит, ярко выражены беспокойство и возбудимость, неустойчивость настроения и капризность.

На втором году жизни практически половина детей испытывают страх при неожиданном появлении постороннего, резком звуке, боли, нахождении на высоте и пребывании в одиночестве.

На третьем году появляется страх перед наказанием, который отражает возрастающую активность детей и их понимание последствий своих поступков.

В два года может возникнуть страх перед животными, особенно собаками, и перед движущимся транспортом.

Страхи у детей этого возраста выражены значительно меньше, если отец принимает активное участие в воспитании и если воспитание не превращается в войну с формирующимся чувством «Я» у ребенка.

Малышу должна быть предоставлена возможность выражения своих переживаний, в том числе и отрицательных. А задача родителей — своевременно помогать ему преодолевать реальные и воображаемые опасности.

В возрасте от трех до пяти лет каждый второй из детей боится сказочных персонажей, боли, неожиданных звуков; каждый третий — воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто такие страхи встречаются у детей, чьи родители излишне беспокойны и в то же время принципиальны.

В возрасте шести лет иногда появляется страх смерти, обусловленный осознанием категорий времени и пространства, необратимо-

сти происходящих возрастных перемен. Он обычно выражается не прямо, а в типичных для этого возраста страхах нападения, стихии, огня и пожара. Подобные страхи встречаются почти у каждого второго ребенка.

Старшие дошкольники чувствительно реагируют на конфликтные отношения в семье, и это усиливает их страхи.

Детские страхи чаще встречаются при заболевании одного из взрослых в семье, постоянных разговорах на эту тему, а также в случаях, если ребенок перенес хирургическую операцию.

В младшем школьном возрасте прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые — боязнь опоздать в школу, получить плохую отметку.

Для подросткового возраста страхи гораздо менее типичны. Чаще отмечается общее состояние тревоги и беспокойства в связи со смутно осознаваемыми возрастными переменами.

Слышала, что у всех детей существуют периоды, когда они боятся чего-то определенного. Как реагировать на детские страхи? Нужна ли в этой ситуации помощь специалиста?

Действительно, все дети в разные периоды своего развития переживают так называемые «возрастные» страхи. В такой момент ребенок, конечно, нуждается в поддержке и помощи самых близких людей — родных. Не стоит паниковать и излишне тревожиться за психическое здоровье ребенка, просто нужно вместе с ним пережить не легкий момент его развития. А преодоленный страх — залог будущей веры в свои силы и возможности. В приведенной ниже таблице описаны типичные страхи дошкольников и приводятся рекомендации о желаемом в такой ситуации поведении взрослых.

Возраст	Страхи	Что делать
Первые дни после рождения	Боязнь внезапного шума	Успокоить малыша, не оставлять его одного. Исключить внезапные резкие звуки
Первые месяцы жизни	Боязнь быстрых перемещений в пространстве	Возникает в тех случаях, когда родители резко кружат или катают на качелях. Ребенку в этом возрасте особенно нужна твердая опора: кроватка, коляска, объятия родителей
6–8 месяцев	Страх разлуки, боязнь чужих	Игра в прятки, когда мама прячется за креслом или диваном, а потом обязательно появляется, поможет малышу справиться с его опасениями «потерять» маму. Для того чтобы снизить боязнь чужих людей, лучше не оставлять ребенка с незнакомыми ему людьми, а если к вам пришли гости, побудьте вместе с малышом

Возраст	Страхи	Что делать
Первый год жизни	Страхи, связанные с опытом взаимодействия с различными объектами окружающей среды (лестницы, животные, всевозможные препятствия)	Особое внимание родители должны уделять поведению на дороге и в других опасных ситуациях. Ребенок в это время усваивает новый опыт, который необходим ему, чтобы справляться со сложными и опасными ситуациями в будущем
2–3 года	Страх приучения к горшку	В это время ребенок считает, что моча и кал, с которыми он расстается, — неотъемлемая часть его самого, и то, что эти части исчезают в унитазе, может являться для него сильным переживанием. Чтобы переживания не становились негативными, не следует сразу выливать содержимое горшка в канализацию, лучше сделать это немного позднее. Можно также поддерживать игры ребенка с любимыми игрушками, которые «ходят на горшок». Это позволит малышу «проиграть» ситуации с горшком и избавит его от ненужных опасений
	Боязнь купания	Ребенок боится не воды, а ее свойств: текучести, температуры и т. д. Для того чтобы ребенок справился с неприятными переживаниями по отношению к воде, необходимо во время купания брать с собой любимые игрушки, играть с ними в воде — обязательно при активном участии родителей. Если ребенок не проявляет особых симпатий к воде, его не нужно насильно «учить плавать» и т. д. Важно следовать за ребенком, он сам подскажет, что для него сейчас актуально, готов ли он освоить новый навык
3–4 года	Боязнь клоунов и масок	В этом возрасте активно формируется фантазия, и ребенок, видя совершенно фантастического персонажа с утрированными частями тела и выражением лица, может сильно перепугаться. Для того чтобы такой страх не появился, важно водить малыша на различные представления и театрализованные мероприятия, где он увидит самых невероятных героев. Помимо этого, когда родители или кто-то из знакомых, устраивая детский праздник, надевают костюмы и маски, ребенок по окончании представления должен убедиться, что под маской не скрывается чудище, что это всего лишь переодетый папа или соседка по площадке
3–5 лет	Страшные сны	Единожды увидев страшный сон, малыш может в дальнейшем активно придумывать различные предлоги для того, чтобы вообще не ложиться спать или хотя бы оттянуть этот момент как можно дольше. Он может просить попить, в туалет или чтобы с ним еще немного посидели или прочитали «последнюю сказочку»... Чтобы не снились страшные сны, предложите ребенку «заказать» хороший сон. А заказ в виде рисунка или записки положить под подушку. Также перед сном можно почитать ребенку какие-нибудь добрые сказки, а у изголовья посадить любимого «отважного» медвежонка, который будет «охранять» сон

Возраст	Страхи	Что делать
3–5 лет	Страх перед грозой	Громкие раскаты грома и яркие молнии зачастую пугают и взрослых, а для малыша они просто катастрофически пугающи! В этом случае необходимо успокоить ребенка, побыть с ним, переключить его внимание на что-то приятное. Если гроза случилась ночью, можно разрешить ребенку спать с родителями или просто побыть с ним, пока он не заснет
	Страх перед чудовищами и темнотой	Основная идея такова: важно, чтобы все чудища превратились в неопасных, слабых или хороших. В этом помогут «магические» мечи, снадобья или заклинания, которые делают ребенка неуязвимым. Здорово, если удастся провести параллели с сильными и отважными героями, побеждающими всякую нечисть. Малыш должен поверить в свою силу, храбрость и безопасность. Игрушки-помощники тоже могут поддержать ребенка. А поскольку всякие монстры обычно живут только в темноте, под кроватью или в шкафу, можно неплотно закрывать дверь комнаты или оставлять притушенный свет
3–6 лет	Страх перед детским садом	Этот страх почти всегда связан с конкретной ситуацией дома или в детском саду. Малыш, возможно, не хочет «отпускать» маму, ему может не нравиться строгая воспитательница, может быть, кто-то из ребят дразнит его, или ему не нравятся занятия и шумная обстановка. Разобраться в том, что является причиной страха, можно, поиграв в «ролевые игры», где малыш исполняет роль взрослых, а родители — роли детей. Конечно, необходимо расспросить воспитателя и самого малыша. Когда причина ясна, ее легче устранить
	Боязнь животных	Чаще всего дети боятся собак. Большую осклившуюся собаку действительно испугается кто угодно, да и сами родители часто демонстрируют опасения, связанные с собаками. Лучший способ избавиться от страха — завести щенка. Но также необходимо рассказывать ребенку о повадках животных, о том, как собаки помогают людям и как с ними надо обращаться. И конечно, родителям в первую очередь надо справиться со своей неприязнью к животным, если она есть
После 3 лет	Страшные сцены в фильмах	Телевидение изобилует различными пугающими сценами даже в мультфильмах и детских фильмах. Чтобы исключить просмотр таких сцен, родители должны тщательно изучать программу передач и с учетом мнения малыша устраивать совместные просмотры. Если какие-либо эпизоды все равно не удалось исключить, важно обсудить с ребенком поведение героев, отметив, что происходящие в фильме события — вымышленные. Полезно спросить ребенка, что можно сделать для того, чтобы герой

Возраст	Страхи	Что делать
После 3 лет	Страшные сцены в фильмах	стал добрым или ситуация изменилась в лучшую сторону. Это позволит ребенку проанализировать ситуацию и лучше понять ее
5–6 лет	Страх смерти	В этом возрасте ребенок уже начинает понимать разницу между жизнью и смертью. Возможно, он уже столкнулся с этим, услышав, как родители обсуждают чье-то несчастье. Он начинает опасаться за свою жизнь и жизнь родителей, особенно часто это может возникать перед сном, ведь темнота — это для ребенка пустота. Важно рассказывать малышу о том, что люди умирают, когда они состарятся, а дети вообще очень редко умирают. Информирова малыша, важно соблюдать осторожность, чтобы не напугать его

Что делать, если ребенок в 10 лет боится самостоятельно переходить дорогу, когда рядом есть взрослый — обязательно берется за руку?

Прежде чем помогать ребенку справиться со сложившейся ситуацией, стоит разобраться, что служит ее источником.

Очевидно, что, если ребенок чего-то боится, это «что-то» является очень значимым для него. Если во всем остальном ребенок достаточно самостоятелен, подобный страх, скорее всего, связан с какой-то ситуацией из его прошлого. Когда-то — возможно, довольно давно — ребенок сильно чего-то испугался, и теперь этот испуг перерос в устойчивый страх. В этом случае необходима помощь специалиста, который поможет разрешить ситуацию, «запустившую» формирование страха.

Если поведение, требующее поддержки и опоры, наблюдается и в других ситуациях, то, скорее всего, это связано с недостаточной самостоятельностью ребенка, желанием чувствовать поддержку взрослых, передавать им часть своей ответственности. Если вы наблюдаете черты несамостоятельности у своего ребенка — начинайте предпринимать действия, которые помогут ребенку поверить в свои силы, стать более самостоятельным. Попробуйте давать ему небольшие, посильные задания, например выносить ведро или вытирать стол после еды. Помимо этого важно, чтобы родители не бросались «по первому зову» на помощь ребенку, когда он встречается со сложностями в выполнении поставленной задачи. Именно преодоление препятствий и выполнение обычных, привычных дел дает ребенку уверенность в собственных силах. А в тех случаях, когда ребенок сталкивается с действительно сложной задачей, важно, чтобы участие родителей было пропорционально его собственным усилиям, иначе ребенок с радостью передаст всю ответственность родителям, и уже они все сделают за него сами.

Страх в данном случае является своеобразным орудием манипуляции: «Если мне страшно, то мне нужна помощь, а помощь всегда оказывают родители, следовательно, бояться выгодно, так как тогда мне обязательно помогут». Примерно так, на неосознанном уровне, работает механизм некоторых страхов.

Ребенок в детском саду отказывается выполнять любые задания воспитательницы, говорит, что не получится. Как на это реагировать и как поступить?

Для старших дошкольников уже важно быть успешным в своей деятельности. С младшими детьми дело обстоит по-другому. Когда у малыша нет уверенности в успехе, в том, что «я смогу это сделать», самым простым выходом для него становится отказ от выполнения задания. В большинстве случаев подобные отказы связаны с тем, что родители чрезмерно помогают ребенку — например, что-то дорисовывают за него или всегда подсаживают на высокий стул, хотя ребенок, конечно, не без усилий, мог бы сам справиться с этим. Для того чтобы помочь ребенку стать более самостоятельным, браться за предлагаемые задания и выполнять их, родители должны ставить перед малышом небольшие посильные задачи, которые он точно может выполнить. Важно, чтобы у него появился опыт самостоятельного достижения положительного результата. Можно начать с помощи по дому, где всегда можно найти ребенку какое-то «дело».

Постепенно малыш войдет во вкус побед, и проблемы в детском саду отпадут сами собой. Конечно, следует каждый раз предлагать все более сложные задачи. А чтобы малыш убедился в том, что задания воспитателя не так и сложны, родители могут предложить ребенку решить их дома, в игровой форме: взрослые в роли воспитателей, а малыш — лучший в группе ребенок.

Иногда причина совсем другая. Малышу может не нравиться слишком строгая воспитательница, шумная обстановка или сами занятия. Разобраться в том, что является причиной, можно, расспросив воспитателя и самого малыша. Когда причина ясна, ее легче устранить.

Как преодолеть страх перед школой у ребенка 7 лет?

Страх перед школой — достаточно частое явление у ребят, которые еще только готовятся стать учениками. Как правило, это связано с тем, что школа для большинства детей представляется чем-то особенным, непонятным и сложным. Как же помочь будущему первокласснику?

Стоит готовить ребенка к новому этапу его развития. В первую очередь необходимо рассказывать малышу о том, что ребята делают в шко-

ле, чем занимаются. Чем больше информации о «страшном», тем менее страшным оно становится. Ребенку нет необходимости фантазировать о том, что же такое школа, — родители сами рассказывают ему об этом.

Наряду с получением информации о том, что такое школа, школьник, учитель, для ребенка очень важен практический опыт в выполнении заданий, похожих на школьные. Родители могут предлагать малышу решать какие-либо задачки, учить его читать и писать дома. Можно и нужно играть с ребенком в школу, меняясь ролями и проигрывая ситуации уроков, ответов у доски, даже перемен.

Родители могут создать своеобразное рабочее место — домашнюю «парту», определить конкретное время, когда они будут заниматься с ребенком. Школьная жизнь отличается большей упорядоченностью, регламентированностью поведения. И дома, приближая обстановку к школьной, важно выдерживать нормы и правила официального учреждения. Только учитывайте при этом возраст малыша, помните о его ресурсах и все занятия проводите в игровой форме.

И наконец, очень важным условием является готовность родителей обсуждать с малышом его страхи. Такие беседы позволят понять, что же кроется в основе страха или тревоги: возможно, это просто фантазии ребенка, а возможно, способ привлечь внимание к себе и получить дополнительную поддержку родителей.

В том случае, если ребенок уже пошел в первый класс, страхи перед школой могут быть вызваны другими причинами. Это могут быть строгая учительница, слишком активные одноклассники, сложности с усвоением школьной программы. В первую очередь стоит понять причины страха, а затем уже, в зависимости от ситуации, принимать меры. Если учитель слишком строг, можно поговорить с ним, обсудить особенности вашего ребенка. Если же педагог не готов идти на контакт, есть смысл подумать о переходе в другой класс или другую школу. Несложившиеся отношения с учителем в начальной школе могут послужить причиной множества сложностей в будущем. Ведь учитель становится для ребенка следующей по значимости фигурой после родителей. И если он не принимает ребенка, не ценит его успехов, слишком часто наказывает, это может привести к заниженной самооценке, снижению мотивации к обучению в дальнейшем.

Если страхи перед школой обусловлены сложностями в отношениях с одноклассниками, ребенку надо учиться дружить, отстаивать свое мнение. Стоит поговорить с ним об этом, вместе поискать выходы из сложившейся ситуации. Только не стоит активно самому налаживать контакты ребенка с одноклассниками, регулировать конфликты, «организовывать» дружбу. Такое поведение родителей не послужит повышению авторитета сына или дочери среди одноклассников, а для

самого ребенка станет препятствием на пути его собственного развития — приобретения навыков успешного общения, уверенности и самостоятельности.

Возможно, страх перед школой связан со слишком большой нагрузкой для ребенка, с которой он не справляется, и потому чувствует себя неуспешным и боится такой ситуации. Тогда стоит помочь ему, развивая его внимание, память, мышление, или принять решение о снижении нагрузок.

Можно ли ребенку 5 лет говорить, что, если он будет себя плохо вести, придет серый волк и заберет его?

Наверняка все взрослые помнят, что в детстве их иногда пугали милиционером, который придет и заберет с собой, если они будут плохо себя вести, или грозили поставить в угол. Все подобные угрозы воспринимаются, например, подростками как пустые слова, они не принимают их всерьез. Совсем иначе к ним относятся дошколята, особенно если такие угрозы исходят от самых близких людей — родителей.

Малыши на самом деле верят подобным угрозам, и для многих они приобретают большую реалистичность, усиливаются благодаря яркой фантазии и в конце концов трансформируются в страх.

Родители — это самые дорогие и близкие люди, именно от них ребенок всегда ждет поддержки и участия, на их защиту рассчитывает в угрожающих и сложных ситуациях. Если самые близкие люди пугают ребенка, а угроза с волком в первую очередь пугает, то у малыша возникает очень сложная ситуация: с одной стороны, он любит родителей и доверяет им, а с другой стороны, они в данном случае становятся «злыми», пугающими, им сложно доверять.

В словах *«придет серый волк и заберет»* скрывается ложь — мы же прекрасно знаем, что никакой волк не появится и тем более не утащит в лес. У ребенка может возникнуть желание проверить, а появится ли волк? И когда никакого волка они не увидят, то у них по поводу этой ситуации сразу возникнет несколько новых идей. Мысль первая: «Родители меня обманули». Мысль вторая: «Я могу проказничать, а наказания не последует». Мысль третья: «Что случилось с моей мамой? Она всегда такая добрая, и вдруг меня пугает».

Все эти мысли и идеи никаким образом не способствуют установлению доверительных и теплых отношений в семье, могут спровоцировать отдаление ребенка от родителей, появление различных детских страхов. Получается, что любые угрозы носят манипулятивный характер, и использовать их в процессе воспитания ребенка не стоит.

АГРЕССИЯ И «ПЛОХОЕ» ПОВЕДЕНИЕ

Из множества эмоциональных переживаний ребенка чаще всего родителей и педагогов заставляет тревожиться детская агрессия. В поведении же и поступках волнуют ситуации непослушания. Это понятно, это те виды проявлений ребенка, которые наиболее ярко привлекают к себе наше внимание, несут угрозу безопасности самого ребенка, тех, кто его окружает, и не одобряемы культурными нормами и традициями. Как ни парадоксально, в проявлениях агрессии и непослушания есть своя положительная сторона — это открытое поведение, оно заставляет беспокоиться, а значит, всегда есть возможность принять меры. Но дело, конечно, не такое уж простое. Любое агрессивное или не соответствующее нормам поведение ребенка имеет свою причину. У двух заядлых классных драчунов могут быть различные причины такого поведения. Один таким способом привлекает к себе внимание, а другой вымещает на одноклассниках обиду на разведенных родителей. Два подростка известны своим острым языком и склонностью «не выбирать выражения». Но один таким образом защищается от более сильных физически одноклассников, а другой просто подражает тому, что слышит и видит вокруг. Но оба испытывают напряжение и просто не знают другого способа справиться с этим. Любое агрессивное или «плохое» поведение ребенка — это знак, сигнал внутреннего дискомфорта. И наша задача — разобраться в причинах и помочь ребенку справиться с ситуацией социально приемлемым образом. Иногда его стоит просто услышать и понять, иногда изменить что-то в своем отношении к нему, иногда научить другим способам выражения себя. Но чего точно не следует делать — так это обижаться, злиться и просто подавлять в ребенке то, что нам не нравится.

Ребенку 2 года и 1 месяц. Семья спокойная, а ребенок нет. Например, если стукнется, у него начинается приступ ярости — он кричит, бьет стол, пол, игрушки. Как на это реагировать и что делать?

Причин резкой вспышки агрессивности может быть несколько. Возможно, ребенок расстроен и обижен на себя за то, что у него что-то не получилось, а может быть, малыш обвиняет родителей в том, что они ему «опять не помогают».

Главное в этой ситуации — ни в коем случае не бросаться сразу же утешать малыша. Ведь даже такой негативный опыт важен для ребенка, для его развития, и сложные ситуации тоже помогают малы-

шам составить представление об окружающем мире. Так, ребенок на собственном опыте убеждается, что происходит, когда он или она не следуют просьбе родителей крепко держаться за перила, спускаясь с лестницы...

Многие родители сразу же берут ребенка на руки, утешают, иногда даже против его воли. Безусловно, оказать ребенку поддержку необходимо, но делать это следует лишь после того, как малыш немного успокоится и вспышка агрессии пройдет. Дело в том, что ребенок все равно не услышит ваших доводов и увещеваний, поскольку эмоциональное возбуждение в ситуациях, вызывающих гнев, ярость и другие сильные переживания, не позволяет маленькому человечку сконцентрироваться и рационально справиться с ситуацией.

Вместе с тем важно, чтобы вы оставались рядом с малышом, чтобы он чувствовал вашу поддержку, мог на вас положиться. После того как первый всплеск эмоций пройдет, важно переключить внимание ребенка на какую-либо интересную деятельность, отвлечь его.

Подобное поведение ребенка — это всегда сигнал родителям о том, что малыш сильно расстроен, и очень важно после того, как он успокоится, поговорить с ним о ситуации, поинтересоваться, было ему просто больно или его расстроила сама ситуация.

Ребенку 2,5 года, он смотрит по телевизору детские программы, после которых идет реклама, где много агрессии, насилия. Малыш тоже начинает вести себя агрессивно — даже поцарапал папе лицо! Что делать с телевизором — выключать или нет? И нормально ли, что ребенок смотрит передачи, где есть сексуальные мотивы?

Ребенок 2—3 лет может часами просиживать у телевизора. Его привлекает движение на экране, обилие красок и разных персонажей. К тому же малыш уже начинает узнавать сказочных героев, о которых ему рассказывают или читают родители.

Хорошо, если вы тоже сможете участвовать в просмотре детских программ, мультиков и фильмов. Вы можете обсуждать персонажей, помогать ребенку разобраться в отношениях, которые существуют между ними, а при необходимости, если что-то огорчает или пугает вашего малыша (например, когда на экране разворачивается сцена «волк, съедающий бабушку»), оказать ему поддержку, утешить, успокоить.

Современная телевизионная реклама действительно часто переполнена агрессивными символами и действиями. Однако если родители смотрят телевизор вместе с ребенком, они вполне способны управлять этим процессом — во время рекламных вставок уменьшать звук или вообще отключать его и переключать внимание ребенка на

какую-то другую деятельность, которая ассоциативно связана с просмотренной передачей. Например, можно обсудить поведение героев, спросить ребенка о том, что он знает о действующих лицах, как, по его мнению, будет развиваться сюжет. Можно попросить ребенка нарисовать некую картину — иллюстрацию к мультфильму или передаче, которую вы вместе смотрите.

Что касается сексуальных мотивов, то для малышей 2—3 лет сфера сексуального еще не так актуальна, и формировать этот интерес, пожалуй, не стоит. Просмотр сюжетов и передач, в которых такие мотивы ярко выражены или носят агрессивный характер, не рекомендуется в любом возрасте. Это не касается сцен, где демонстрируются общепринятые проявления нежности и любви близких людей — поцелуи, объятия. Вместе с тем родители должны быть готовы ответить на вопросы ребенка об этих действиях, пояснить, что это означает, для чего люди «делают это».

Едва ли возможно исключить телевизор из жизни современного ребенка. Однако не стоит, усадив малыша перед экраном, обеспечивать себе таким образом свободное время — что, к сожалению, нередко делают родители. Телевизор в любом случае не должен становиться единственным другом малыша, заменяя общение с другими детьми, игры, чтение (или слушание) книг.

Почему ребенок такой вредный? Резко возник период, что он перчит всем и сам себе.

Вредность, строптивость ребенка часто вызывают у родителей растерянность и недоумение: что же случилось? Причин такому поведению может быть несколько — в зависимости от возраста и особенностей воспитания ребенка.

Так, если малышу от 2 до 4 лет, то такое поведение связано, вероятнее всего, с «кризисом трех лет». Ребенок становится все более активным в познании мира, и это проявляется в его поведении. Он хочет быть более самостоятельным, но не знает, как этого добиться, поэтому пробует различные формы поведения, «проверяет» взрослых на терпимость. Ребенок как будто все время ищет ответ на вопрос: «А что будет, если я схожу туда, потрогаю вот это, возьму вон то...» Такое поведение получило специальное название — детский негативизм. При резкой форме негативизма дело доходит до того, что от ребенка на всякое предложение можно получить противоположный ответ. Например, взрослый говорит: «Это платье черное». И получает в ответ: «Нет, оно белое». А когда говорят: «Оно белое», ребенок отвечает: «Нет, черное». Стремление противоречить, сделать или хотя

бы сказать наоборот — это и есть негативизм в собственном смысле слова. При этом поступать ребенок может тем самым образом, какой предлагает взрослый: негативизм касается именно отношений со взрослыми, но не самих действий, которые совершает ребенок.

Как реагировать на такое поведение? Можно пойти несколькими путями — например, соглашаться с тем, что вам не нравится, чтобы получить обратную реакцию («Не мой руки!» — ребенок вымоет руки, «Не ешь кашу!» — ребенок съест ее с удовольствием). Если дело не касается принципиальных вопросов безопасности, то можно соглашаться с ребенком в его выборе: пусть он сам решит, синий или зеленый свитер надеть, яблочный или персиковый йогурт съесть. Тем самым вы дадите ему понять, что уважаете его самостоятельность. Другое дело — принципиальные вопросы, прежде всего связанные со здоровьем и безопасностью, здесь стоит проявлять твердость и настойчивость, объясняя ребенку недопустимость того или иного поведения. Это же касается и агрессивных проявлений — попыток ломать что-либо, драться, кусаться. Не стоит считать ребенка, ведущего себя таким образом, злым или вредным. Просто обязательно надо дать ему сигнал, что вам неприятно такое поведение, что сломанная игрушка или разбитая ваза теперь не могут быть полезны.

Второй этап «нормативного» негативизма — подростковый возраст. Снова все совершается и говорится наперекор, из чувства противоречия. Только теперь это чаще всего касается вкусов в одежде и музыке, распорядка дня, привычек и пристрастий. И снова ребенок «проверяет» близких на их терпимость, уважение к его мнению, устанавливает для себя границы допустимого и возможного.

Важно уважительно относиться к подростку, обсудить с ним те сферы, в которых он может принимать решения сам, и те, что не подлежат обсуждению. Его растущая самостоятельность приносит ему сейчас немало трудностей, отнеситесь к этому с пониманием — ему действительно трудно определиться с выбором, что и как делать. А ваша авторитарная позиция только усугубит ситуацию, обида на непонимание и придирки со стороны взрослых добавят эмоциональности во внутренние переживания подростка, укрепят его псевдосамостоятельность: «Они все равно никогда меня не поймут, их взгляды устарели». В том же случае, если ребенок найдет в вас скорее союзника, получит поддержку, для него и для вас кризис пройдет гораздо легче.

Если ваше чадо из хорошего, воспитанного ребенка вдруг превратилось во «вредину», не спешите наказывать его. Присмотритесь повнимательнее — и для вас станет очевидно, что с ним происходит, что за противоречия возникают у него внутри, когда он спорит с вами и сам с собой.

Нашей дочери 6 лет. Когда ей что-то не нравится, она начинает кидаться вещами, рвать книги, тетради. Нормально ли это? Как вести себя в такой ситуации?

Сразу же хочется отметить, что в норме к школьному возрасту ребенок уже успевает освоить ряд способов поведения, которые позволяют добиваться своих целей без использования агрессии. И это в первую очередь заслуга родителей. Если к семи годам агрессивное поведение у ребенка не уходит, а лишь усиливается, то это повод для беспокойства. Ведь малыш может проявлять себя таким образом не только дома, но и в детском саду, а затем и в школе.

Начнем с того, чего ни в коем случае не надо делать. Не надо отвечать малышу агрессией. Ведь наши шлепки, наказания или возмущенные реплики — все это агрессия! Как же поступать? Как дать понять ребенку, что он не прав?

Малыш никогда не злится просто так. Как правило, его агрессивное поведение связано с неудачами. Оно может стать и способом получить желаемое — возможно, родители уже уступали агрессивному натиску своего ребенка, и он теперь знает, как добиться своего.

Все это означает, что родители не должны просто терпеть подобные выходки и позволять их ребенку. Необходимо в первую очередь выразить свое отношение к происходящему. Родители спокойно и обстоятельно сообщают ребенку о том, что им не нравится поведение ребенка — не сам он, а именно его поступок. Затем делятся своими эмоциями, например: «Когда ты кричишь и рвешь тетрадки, я расстраиваюсь, чувствую себя обиженным». После того как родители привлекли внимание малыша и сообщили ему о своих чувствах, целесообразно предложить свой вариант развития событий, который был бы приемлемым и вызвал бы позитивные чувства и эмоции. И наконец, важны последовательность и настойчивость в стиле взаимодействия с агрессивным малышом, а также непротиворечивость действий всех домашних, чтобы ребенок точно знал, что все окружающие единодушны в своих чувствах относительно его действий.

Воспитательница говорит, что мой ребенок все время всех задирает, дерется со всеми. Что мне делать?

Не спешите наказывать ребенка! Выясните сначала, с чем связано его поведение. А вдруг ваш малыш таким образом исследует окружающий мир? Конечно же, родители должны сформулировать свое негативное отношение к поведению задиры. Но сделайте это мягко. Скажите: «Мне не нравится, когда ты дерешься с другими ребятами»

или «Я расстраиваюсь, когда воспитатель говорит мне о том, что ты задираешь своих друзей». Ребенок, практически в любом возрасте, ожидает от родителей поддержки и понимания, поэтому, когда родители выражают свое недовольство происходящим, важно делать это мягко и корректно, чтобы малыш не воспринимал маму или папу как «злых» и «обвиняющих».

Важно объяснить ребенку, что именно вам не нравится в поведении малыша и почему. Но этого недостаточно. Необходимо предложить приемлемый способ поведения. Малыш стремится исследовать мир — покажите ему, что для этого есть множество способов: можно, например, погладить товарища, вместо того чтобы толкнуть или пнуть его.

Иногда «задиристость» является своеобразной защитной реакцией ребенка в ситуациях дискомфорта. Скажем, ребенок привык играть в одиночестве, и в достаточно большом детском коллективе, где приходится конкурировать с другими ребятами, ему приходится нелегко. Такая ситуация и для взрослого человека подчас становится сложной и неоднозначной! В этом случае необходимо предоставить ребенку возможность побыть одному и поделаться что-нибудь в одиночестве — но и здесь родители должны прежде всего предложить ребенку варианты самостоятельной деятельности, а также побеседовать с воспитателем, попросить его предоставить ребенку такую возможность.

А уж если малыш разбушевался не на шутку, необходимо дать ему возможность «выпустить пар» так называемым социально одобряемым способом, скажем поиграть в какую-то активную игру, например в кегли или в мяч. После того как эмоции улягутся, появится возможность все обсудить и разобраться в причинах поведения.

14-летний внук стал агрессивен, но быстро отходит. Как родителям реагировать? Пример: бросил кошку об пол за то, что та лежала на его брюках.

К сожалению, частая смена настроения, эмоциональные перепады, повышенная возбудимость — особенности протекания подросткового возраста. Их причины можно искать в области физиологии, они связаны с бурным ростом организма, перестройкой гормональной сферы. Конечно, у каждого ребенка этот сложный период может протекать по-своему. Кто-то находит способы сбрасывать излишнее напряжение — слушает музыку, занимается спортом, пишет стихи, кто-то вообще остается спокойным и невозмутимым, а кто-то дает выход отрицательным эмоциям в общении. Неслучайно родители и учителя частенько говорят о грубости подростков — это тоже прояв-

ление агрессии, только в словесной форме. Иногда дело доходит и до агрессии физической...

Но даже если вы понимаете степень естественности таких проявлений со стороны подростка, стоит все же выражать свое к ним отношение. Одна из важнейших задач взрослых — помочь подростку найти социально приемлемые и не задевающие других людей способы управлять своими чувствами и состояниями. Вы сможете сделать это наиболее успешно, если сумеете правильно выразить свое отношение к поведению ребенка. Прежде всего, необходимо максимально контролировать свое состояние, удерживаться от ответных грубых фраз и обвинений. Если взрослый чувствует, что не может справиться со своими эмоциями, лучше отложить разговор, возможно даже сообщив об этом ребенку: «Знаешь, я сейчас так зол, наблюдая твоё поведение, что, пожалуй, не сдержусь. Лучше поговорим с тобой об этом позже». Обсуждая же поведение подростка, важно дать ему понять, что сами по себе его чувства вам понятны и он «имеет на них право», недопустимы не чувства, а форма их проявления. Важно, чтобы позиция взрослого была аргументирована. Подростку следует четко и конкретно указать на возможные последствия проявления агрессии — потеря доверия, ухудшение или разрыв отношений, ответная агрессия со стороны других людей. Следующим шагом должно стать обсуждение вариантов конструктивного поведения: вместе с подростком выберите тот вариант, который подходит ему больше всего. Для кого-то это может быть просто уход в другую комнату на некоторое время, для кого-то — возможность «проговорить» свои чувства, для кого-то — холодный душ или возможность выплеснуть свои чувства в движении.

И еще один важный момент. Часто источником агрессивного поведения служит пример других людей. Если кто-то из членов семьи позволяет себе грубость или хамство по отношению к близким, не удивляйтесь, что ребенок станет копировать такое поведение.

Проявления агрессивности в возрасте 8,5 лет — норма или патология?

Агрессивное поведение в различных его формах может проявляться в любом возрасте и зависеть от ряда причин. Наиболее яркий всплеск агрессивного поведения наблюдается в периоды так называемых возрастных кризисов, а именно в возрасте 3 лет и в подростковом возрасте, который охватывает период развития от 10–11 лет до 17–18. В то же время начало возникновения, проявления и формы агрессивного поведения будут зависеть от индивидуальных особен-

ностей ребенка, от особенностей нервной системы, от условий жизни и круга общения. Агрессия также бывает ситуативно обусловленной: она возникает при определенных обстоятельствах в различные периоды развития ребенка.

Особенности темперамента ребенка могут также приводить к формированию способов поведения, которые воспринимаются как агрессивные. Дети с холерическим типом темперамента очень активны, разговорчивы, не всегда способны адекватно воспринимать окружающих, им свойственно перебивать, отвлекаться, сложно сидеть на одном месте, что порой создает впечатление неуважения к окружающим. В таких случаях необходимо учить ребенка партнерскому общению, развивать саморегуляцию и большую чувствительность к особенностям других людей.

Агрессия часто возникает, когда у ребенка нет «знания» того, как можно реагировать в трудных ситуациях, нет опыта успешного преодоления конфликтных ситуаций. Иногда агрессия оказывается защитной реакцией на происходящее. Если человек воспринимает ситуацию как опасную, то агрессия носит «защитный» характер. Для преодоления возникающих трудностей важно развивать у ребенка уверенность, позитивное представление о себе, адекватную самооценку.

Агрессивные реакции могут перениматься ребенком, если в его окружении «так принято». Это характерно для подросткового возраста, так как помогает подростку включиться в среду сверстников, стать «своим», а это позволяет ему получать поддержку, чувствовать одобрение.

Изменение особенностей поведения требует специальной, целенаправленной работы. Большую роль играет взаимодействие с родителями. Необходимо обращать внимание ребенка на его и свои чувства, побуждать к разговорам на тему о том, что он чувствует в данный момент времени, что привело его к таким действиям или словам, как можно было сказать или поступить по-другому, чтобы прийти к эффективному решению. В то же время очень важно говорить и о своих чувствах, о том, что вам неприятно, когда он ведет себя таким образом, о своей злости или раздражении. Важно не вступать в конфронтацию с ребенком, не настаивать на том, чтобы он поступал именно так, как вам это нужно, но стараться вместе находить оптимальные решения в сложившейся ситуации. При этом необходимо всегда с уважением относиться к мнению ребенка, выслушивать, принимать его и высказывать свое отношение к нему максимально уважительно. Это будет способствовать формированию чувства собственной значимости ребенка, а также моделированию соответствующего поведения с вашей стороны.

На заданный вопрос можно ответить однозначно: проявление ребенком агрессивности — не патология. Но ситуация требует обязательного внимания и целенаправленной работы.

Таким образом, при работе с агрессией прежде всего необходимо:

- обучать агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;
- обучать детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях;
- отрабатывать навыки общения в различных конфликтных ситуациях.

Как воздействовать на ребенка при социально неадекватном поведении? Ребенок 12 лет может позволить себе грубость и вызывающее поведение в адрес учителя.

Известный детский психолог Р. Дрейкурс полагал, что существуют всего четыре причины «плохого» поведения детей. На вопрос о том, нет ли других, автор отвечал, что с интересом обсудит любые дополнения в свою концепцию. Однако опыт показывает, что многочисленные и разнообразные проявления детского и подросткового неадекватного поведения действительно могут быть объяснены одной из целей, описанных Р. Дрейкурсом. Причины задевающего и раздражающего поведения связаны с различными потребностями детей, которые остаются в той или иной степени неудовлетворенными. И реакции взрослых на такое поведение, и тем более его коррекция могут быть эффективными, если происходит попадание в истинный источник напряжения ребенка.

Четыре цели «плохого» поведения по Р. Дрейкурсу следующие.

- **Привлечение внимания.** Потребность во внимании присуща всем, просто с возрастом большинство людей «смирятся» с тем фактом, что внимания не может быть бесконечно много, что оно не может отдаваться тебе одному, и многие научаются привлекать внимание успехами, достижениями и другими положительными проявлениями себя. Дети, у которых нет такого опыта и недостаточно ресурсов для того, чтобы быть первыми, неосознанно прибегают к получению любого внимания — пусть отрицательного: это лучше (комфортнее), чем остаться незамеченным... В этом случае неприемлемое поведение стоит пресекать простыми замечаниями, но необходимо и учить ребенка «зарабатывать» внимание конструктивными способами, обязательно отмечая любые позитивные его проявления и таким образом оказывая ему внимание.

- **Власть.** Ребенок или подросток, удовлетворяющий эту потребность, постоянно «проверяет» всех окружающих, как бы отвечая на вопрос «Кто контролирует ситуацию?» и бросая взрослым вызов: «Ты мне ничего не сделаешь...». Не идите на конфронтацию — она лишь «заводит» ребенка и служит показателем слабости взрослого. В общении с такими детьми важно проявлять уверенность и спокойствие, давая понять, что всю власть вы им отдавать не собираетесь. Но разумную и приемлемую долю, организационные функции делегировать можно и нужно — совместно обсуждая этот вопрос.
- **Мечь.** Ребенок или подросток, которым движет этот мотив, ощущает себя обделенным или обиженным. Причем не имеет значения, реальна эта обида (семейные сложности, физические недостатки, психическая травма...) или ребенок субъективно воспринимает мир несправедливым. Таких детей следует «удивлять» принятием и хорошим отношением. Им требуются забота, понимание и терпение.
- **Избегание неудачи.** Такие дети чаще всего отказываются принимать участие в любой деятельности, не ожидая никаких успехов и достижений. Они потеряли веру в себя, и это крайне дискомфортное состояние. В этом случае вам необходимо проявлять титаническое терпение, поддерживать и стимулировать любой, пусть даже минимальный, успех ребенка. Путь этот долог и тернист.

Сам Р. Дрейкурс полагал, что изложенные причины неадекватности расположены в порядке возрастания напряжения и дискомфорта, которые испытывает ребенок, а следовательно, терпения и поддержки со стороны взрослых; каждая следующая требует во много раз больше, чем предыдущая.

Следует сказать, что в разрешении описанных ситуаций есть два уровня.

1. **Тактический уровень** — адекватные реакции взрослых на конкретное проявление ребенка. Эта сторона особенно важна, если конфликт ребенка и взрослого (учителя, воспитателя) происходит при свидетелях — ведь наше поведение влияет на авторитет взрослого в глазах других детей. В то же время неадекватное поведение одного ученика может «заражать» и других, и тогда мы уже будем иметь дело с группой. Главное, что стоит делать, — не вступать в конфронтацию. Постарайтесь обозначить неприемлемость неадекватного поведения, обязательно сохраняя при этом достоинство и спокойствие, а затем уже думайте о более глубокой работе с ребенком.

2. Стратегический уровень — коррекция поведения, помощь ребенку в приобретении навыков адекватного и успешного взаимодействия с другими людьми и достижения своих целей. Это, конечно, гораздо более долгая и сложная работа, и ее успешность зависит от множества факторов — семейной ситуации, потенциала и ресурсов ребенка, терпения и мудрости всех взрослых, с которыми он сталкивается.

Конечно, если речь идет о ребенке 12 лет, задача еще более усложняется в связи со спецификой возраста, когда возможны колебания эмоционального состояния подростка, когда обостряются его внутренние конфликты, а способность регулировать свое поведение, напротив, снижается. Однако именно подросток с большей вероятностью может откликнуться на внимание к нему со стороны взрослых, особенно если мы делаем это мудро и корректно.

Ребенок 11 лет берет деньги у мамы из сумочки. Когда мама замечает и говорит, что будет давать деньги каждую неделю, отказывается, говорит, что деньги ему не нужны.

Вопрос воровства является одним из самых тревожных для родителей. И прежде чем предпринимать шаги по предотвращению такого поведения, важно разобраться в причинах поступков ребенка.

Одной из причин воровства может быть потребность купить какую-то вещь, ранее недоступную. Такая ситуация возникает, если ребенку не дают карманных денег или их крайне мало.

Часто ребенок знает, что на покупку того, чего ему хочется, родители не дадут средств, осудят его желания. Это может быть какая-то незначительная мелочь, тратить на которую деньги родители считают бессмысленным, и ребенок может стесняться просить о такой покупке или опасается расспросов и возможной негативной реакции. В этом случае встает вопрос о доверии между детьми и родителями. Возможность взять деньги без разрешения спасает ребенка от необходимости объяснять и доказывать взрослым свои потребности, и это психологически более легкий для него путь. И если проблема в этом, то одним из способов ее решения является выдача ребенку четко оговоренной суммы, за которую он не должен отчитываться.

В любом случае, если подобное происшествие имело место, взрослым нужно убереечь ребенка от соблазна брать деньги без разрешения и не оставлять их без присмотра.

Кроме того, ребенку, и особенно подростку, деньги могут быть нужны на что-то явно «неполезное», как сигареты или спиртное, — возможно, речь идет уже о вредных привычках ребенка и попытке скрыть их от родителей.

Кража может быть сигналом и о более серьезных проблемах ребенка: он проиграл большую сумму денег, их у него украли, он стал жертвой вымогательства со стороны сверстников или взрослых и т. д. В этом случае появляются и другие особенности поведения: замкнутость, скрытность, резкое снижение успеваемости, ребенок все время начинает проводить вне дома или, наоборот, никуда не выходит. В таком случае ребенку срочно требуется помощь, а не воспитательные меры и наказания.

Иногда, воруя деньги у родителей, ребенок тем самым пытается привлечь их внимание к себе. Известно, что для детей безразличие их родных намного болезненнее, нежели наказания, и кража может быть сигналом о том, что ребенку не хватает заботы.

Большое значение имеет то, говорим мы о единичном проступке или же такое поведение стало для ребенка обычным. В случае, если это было один-единственный раз, достаточно просто поговорить с ребенком, объяснить недопустимость подобного поведения и четко определить ваши финансовые отношения: как, когда и какую сумму будет получать ребенок. Важно при этом не запугать ребенка, сохранив и поддержав доверительные отношения. Если же подобные неприятности случаются регулярно — это серьезный повод забить тревогу.

Дети и подростки часто не знают цену денег, у них нет опыта зарабатывания их, они еще не умеют правильно распоряжаться деньгами, взвешивать свои желания. Такие сложности есть как в малообеспеченных семьях, где дети требуют больше, чем могут позволить родители, не понимая, какой ценой достается их папам и мамам каждый рубль, так и в состоятельных семьях, где, напротив, детям позволено все и все их желания удовлетворяются незамедлительно. Поэтому для профилактики домашних краж важно приучать детей обращаться с деньгами, планировать свои траты.

Моему сыну 12 лет, он берет из дома деньги, покупает всякие сладости, жвачки и угощает всех ребят во дворе. В ответ на наказания говорит, что больше не будет, и снова крадет.

Действительно, нередко бывает так, что, воруя деньги в семье, ребенок тратит их не на себя, а на своих друзей и знакомых. Таким образом он пытается «купить» дружбу и уважение своих товарищей. Скорее всего, это связано с тем, что он не чувствует себя уверенным в среде сверстников, не может найти свое место в их компании. Известно, что важнейшей задачей человека в подростковом возрасте является установление отношений со сверстниками, обретение друзей, завоевание авторитета в детском коллективе. Для подростка сверст-

ники выходят на первый план, их мнение становится для него самым значимым. От того, насколько успешным чувствует себя подросток в общении с ровесниками, часто зависят его самооценка и удовлетворенность собой. В таком случае важно научить ребенка новым способам общения с другими людьми, поддержать его уверенность в своих силах.

В нашей практике встречались «патологически добрые» дети, которые, не имея больших проблем в общении, тратили заимствованные у родителей деньги на своих друзей, желая сделать им приятное. Здесь может помочь только постоянное проговаривание собственных негативных переживаний по этому поводу в сочетании с жестким контролем за попытками ребенка взять лишнее.

Подросткам вообще свойственно совершать рискованные необдуманные поступки, они не всегда взвешивают последствия своих действий, и их импульсивные желания могут победить здравый смысл. В подобной ситуации взрослый должен помочь ребенку научиться контролировать свои действия, выставляя ему внешние ограничения. Нужно обговорить с подростком, какие его действия вы считаете недопустимыми и почему, какие санкции его ожидают за невыполнение ваших требований. А самое важное — четко выполнять условия вашей договоренности.

Сын скрывает от нас плохие оценки. Мы уже не ругаем его, но все равно правду узнаем от учителей в конце четверти. Как поступать в такой ситуации?

Если вы столкнулись с детской ложью, самое важное для вас — понять, что стало ее причиной. Выяснить это можно в ходе доверительной беседы — если, конечно, вы сумеете правильно ее построить. Очень часто родителя, узнавшего об обмане, переполняют злость, обида и разочарование, и все эти эмоции он незамедлительно стремится выплеснуть на ребенка. Результатом становятся наказание и взаимная обида, а причины сложившейся ситуации остаются за рамками обсуждения.

Из-за чего же дети чаще всего лгут родителям?

Ложь, связанная со школьными оценками, чаще всего встречается, когда существует большая вероятность наказания. Даже если ребенка перестали ругать, но у него есть опыт наказания за плохие оценки, это становится барьером для того, чтобы говорить правду. Для многих детей плохие оценки сами по себе — повод для расстройства. Когда ребенка ругают за то, что и так его огорчает, это вдвойне обидно. Другой причиной скрывать плохие оценки служит желание не

расстраивать родителей. Довольно часто эти два мотива могут переплетаться.

Для того чтобы успешно разрешить ситуацию с детской ложью из-за отметок, взрослым важно самим понять, чем для них является успеваемость ребенка. Необходимо ответить для себя на несколько вопросов:

- Что означают для меня отметки моего ребенка?
- Что я чувствую, когда узнаю о плохих оценках моего ребенка?
- Воспринимаю ли я их как собственные оценки?
- Хочу ли я, чтобы мой ребенок всегда получал хорошие оценки?
- Какими бывают мои первые реакции, когда ребенок или учитель сообщают мне о неудовлетворительных оценках?

Когда вы ответите на эти вопросы, возможно, вам станет более понятным поведение ребенка, который не хочет рассказывать о своих неудачах.

Важно, чтобы ребенок чувствовал доверие к себе со стороны родителей и, следовательно, испытывал ответное доверие к ним. Если родители относятся к неудачам ребенка спокойно, ориентируют его на то, что в будущем он сможет лучше справиться с поставленным заданием, то и ребенок спокойнее воспринимает подобные ситуации. Повышается его вера в себя, возникает желание действительно быть лучше, подкрепляемое позитивным отношением родителей.

Ложь — это всегда нарушение доверия к обманщику со стороны того, кто оказывается обманутым. Раскрытие лжи всегда изменяет отношения между людьми, и эту мысль очень важно донести до ребенка. Обсуждая ситуацию лжи, необходимо поддержать ребенка и выразить готовность доверять ему.

Ребенок в школе меняет вещи на вещи других детей — как правило, дешевые китайские. У ребенка все вещи высокого качества, но он говорит, чтобы мы покупали ему обычную пластмассу, а не качественные вещи, что у всех его одноклассников такие. Как объяснить, что вещи должны быть качественными и покупать дешевые вещи можно, только если нет возможности купить дорогие?

Понятно желание родителей научить ребенка разбираться в вещах, помочь ему в будущем решать бытовые проблемы.

Однако для самого ребенка этот вопрос пока неактуален. Ему намного важнее отношения со сверстниками, в коллективе. Похоже, что дорогие, качественные вещи вызывают у него чувство неловкости и дискомфорта — он воспринимает себя отличным от других ребят, испытывает потребность быть как все. Можно предположить, что

это временное явление, которое пройдет через год-другой. Позвольте своему ребенку выбирать некоторые покупки (игрушки, одежду) самому, таким образом вы избавите его от лишнего напряжения.

А чтобы ребенок научился отличать качественную продукцию от некачественной, больше привлекайте его к семейным покупкам. Вместе обсуждайте запланированные траты, спрашивайте его мнение, объясняйте, на какие критерии вы опираетесь при выборе той или иной вещи.

Сын — подросток, ему 15 лет. Отношения у нас хорошие, но в последнее время подозреваем, что начал курить. Волнуемся о возможности появления и других вредных привычек. Как уберечь ребенка?

В наше время довольно трудно уберечь ребенка от вредных привычек — слишком много рекламы, возможности увидеть проявление свободных нравов на улице. Подростки отличаются тем, что довольно легко попадают под влияние компании, им трудно удержаться от соблазна, они боятся выглядеть «белой вороной». Другой причиной появления вредных привычек становится желание подростков таким образом продемонстрировать свою самостоятельность, независимость от мнения взрослых. Этот комплекс причин и приводит к тому, что ребята начинают курить, пробовать алкоголь.

Как же стоит реагировать на появление у ребенка нехороших пристрастий? Малоэффективными оказываются наказания, угрозы, жесткие меры. В таком случае есть большая вероятность, что ребенок станет просто лгать родителям, прятаться. Такое поведение родителей может привести и к открытому конфликту, и уж точно не будет способствовать укреплению доверия.

Выразить свое отношение к появившимся пристрастиям сына или дочери, конечно, надо. Но это должен быть аргументированный диалог, важно выслушать мнение подростка о ситуации и привести спокойные, взвешенные доводы.

Немаловажную роль играет и наличие вредных привычек у кого-то из членов семьи. Если в семье есть курящие, то стоит отдавать себе отчет в том, что подбирать аргументы в разговоре с ребенком будет нелегко.

Моему сыну 11 лет. В классе очень часто бывают драки. Как реагировать на это — учить ли давать сдачи или советовать не вступать в конфликты?

Для начала важно разобраться, в чем дело. Начните с разговора с самим ребенком, в доброжелательной обстановке постарайтесь вы-

яснить, из-за чего происходят драки, кто их начинает, как ведет себя сын в этих конфликтах. Для правильного понимания общей картины важно получить эту информацию и из других источников: поговорите с учителями в школе, с родителями других ребят.

Конечно, драки не являются конструктивным способом выяснения отношений. Но стоит отметить, что и избегание конфликтов и уход от проблемы также не способствуют ее решению.

Если ребенок сам является зачинщиком драк, то важно научить его другим средствам достижения целей и разрешения конфликтов. Вместе разберите типичные сложные ситуации и попробуйте найти более конструктивные выходы из создавшейся ситуации.

Вероятной причиной драк становится стремление ребенка таким образом завоевать авторитет, показать свою силу и власть. Но, как ни странно, к такому способу самоутверждения прибегают дети, самооценка которых может быть занижена, и они находят наиболее простой и очевидный способ поднять себя в собственных глазах и глазах окружающих. В таком случае стоит помочь ребенку найти другие, более социально одобряемые области проявления себя и получения признания и уважения сверстников.

Возможна обратная ситуация, когда один ребенок в классе становится предметом нападок со стороны других ребят. Как правило, на роль «козла отпущения» дети выбирают ребят слабых, неспособных постоять за себя, неуверенных и малообщительных. Такому ребенку сложно найти друзей, наладить отношения со сверстниками. Здесь важно уделять внимание развитию самооценки, учить общаться с другими людьми. Для такого ребенка вступление в драку также не лучший выход. Важнее научиться строить отношения со сверстниками таким образом, чтобы у окружающих не возникало желания продолжать нападки, проявлять спокойствие и уверенность, уметь договариваться и вызывать к себе уважение. Однако стоит сразу оговориться, что если подобная ситуация в классе длится давно, то ребенку будет очень сложно изменить свою позицию в детском коллективе. Даже при изменении в поведении и повышении собственной уверенности бывает очень непросто сломать сложившиеся стереотипы.

Вариант третий и самый распространенный — когда драки в классе являются неким способом коммуникации и выяснения отношений. Часто подобные отношения даже не имеют под собой реальной враждебности и злобы, а представляют собой следствие ограниченного «репертуара» поведения ребят. В таком случае эффективнее будет не просто научить своего ребенка новым способам реагирования, а проводить работу со всем классом.

Надо ли наказывать ребенка?

Как бы печально ни звучал ответ на вопрос, наказывать ребенка не то чтобы надо, а приходится. Наказания, как и награды, помогают ребенку ориентироваться в сложном и многогранном мире. Наказывая ребенка за те поступки, которые мы считаем неприемлемыми, мы выражаем свое отношение к тому, что он совершил, устанавливаем для него границы допустимого, возможного и невозможного, хорошего и плохого. И тем самым помогаем ему структурировать мир.

Более важным, однако, является вопрос о мере, степени, форме наказаний. Вот несколько психолого-педагогических заповедей.

- Негативная оценка должна всегда касаться конкретного проступка, а не личности в целом. Плохим может быть то, что совершил ребенок, а не он сам. Этот момент чрезвычайно важен для самооценки ребенка. Самооценка — важнейшее личностное образование, составная часть уверенности в себе, она начинает формироваться довольно рано, уже в дошкольном возрасте. В этот период ребенок еще не всегда в состоянии сам оценить результаты своих действий (в том числе проступков). А вот реакция взрослых, прежде всего родителей, выраженная в негативной оценке его самого — «плохой мальчик», останется тяжелым грузом и заложит основы крайне неприятных последствий — «я плохой». Всегда можно сказать не «ты плох», а «плохо, что разбилась чашка из-за того, что ты шалил».
- Никогда не стоит унижать ребенка — физически или словами: ничего, кроме защитной (часто агрессивной) реакции, такое поведение взрослых не вызовет.
- Ребенку должно быть ясно, за что именно его наказывают. Иначе поведение взрослых воспринимается просто как необъяснимый эмоциональный всплеск или выражение отрицательного отношения к ребенку.
- Наказание должно следовать сразу за проступком, особенно это касается маленьких детей. Наказывать отменой поездки в цирк в субботу за истерику в магазине в прошлый понедельник бессмысленно и вредно. Ребенок уже и не помнит происшествия, не понимает, за что, собственно, получает наказание, и расценивает поведение взрослого просто как выражение негативных чувств по отношению к нему. Конечно, уже младший школьник или тем более подросток в состоянии осознать отсрочку наказания, но сообщено об этом должно быть сразу после неприятных событий, заслуживающих наказания.

- Важно, чтобы все члены семьи выражали единство в оценке тех или иных действий ребенка. Несогласованные действия взрослых (мама наказала, папа отменил) приводят к детским манипуляциям, а кроме того, не позволяют самому ребенку выстраивать четкую картину мира — он так и остается с непониманием того, что хорошо, а что плохо.
- Последовательность важна и в поведении каждого отдельного взрослого. Если мы, в зависимости от своего настроения, сегодня ругаем ребенка за то, что разрешили вчера, бедняге крайне трудно усвоить нормы и правила хорошего поведения. И уж если наказание обещано, стоит довести дело до конца. Ведь если мы «забыли» об обещанных репрессивных мерах или передумали, это даст ребенку повод снова и снова манипулировать нами и разрушит его четкие представления о мире.
- Наказания, конечно, должны зависеть от возраста ребенка. Так, для малыша-дошкольника ничего нет страшнее (и вреднее), чем игнорирование его самыми близкими людьми. Иногда малыша лучше шлепнуть, чем не разговаривать с ним. А вот подросток справится с такой ситуацией легче, но для него гораздо более тяжким искуплением проступка могут стать ограничения в общении с друзьями или в занятиях любимым делом.

Но, наказывая ребенка за проступки, не следует забывать хвалить за успехи. К сожалению, довольно часто родители принимают достижения ребенка как должные, а вот промахи и проступки обязательно имеют негативные последствия. Для гармоничного и здорового развития ребенку необходимо не только установление границ и норм дозволенности, но и своевременное получение информации, особенно от близких и значимых людей, о том, что замечены его достоинства, победы и результаты.

СЕМЬЯ

Понятие детства самым естественным образом ассоциируется с семьей и родными людьми, которые окружают ребенка. И конечно, семья — первая и главная группа и круг общения ребенка, где закладываются основы всего дальнейшего развития и становления его личности. В раннем детстве именно из семьи ребенок черпает и усваивает основные формы и способы своего реагирования на весь огромный мир, образцы построения отношений с другими людьми. Семья всегда воспринимается человеком как островок безопасности и принятия, возможности естественного выражения себя, а связи и отношения с родными остаются одними из самых эмоционально значимых. Но иногда именно в силу эмоциональной насыщенности эти отношения становятся источником напряжения, сложностей и конфликтов. Особенно часто это связано с появлением братьев и сестер, изменениями в личной жизни родителей — разводом, появлением отчима или мачехи, занятостью родителей на работе. Скажем честно, такие ситуации не могут не вызывать переживаний, почти всегда негативных, и проходить незамеченными для ребенка. Но ни в коем случае нельзя, стараясь избежать их, приносить себя, свои взрослые отношения, профессиональные амбиции и достижения в жертву. По мере взросления круг общения расширяется. Приходит пора — а это случается в подростковом возрасте, когда не менее, а может, и более важными станут отношения со сверстниками и другими взрослыми людьми. А наступит пора, когда рамки родительской семьи станут совсем тесными. Жизнь разнообразна и не может пройти абсолютно гладко и бесконфликтно. Задача лишь в том, чтобы справиться самим и помочь ребенку приобрести опыт установления новых отношений — с братом или сестрой, новым мужем мамы или женой папы, принять тот факт, что у мамы есть интересная работа, научиться уважать и ценить ее за это. А любой опыт преодоления сложностей оказывается даже более ценным, чем просто опыт успехов и благополучия.

Девочка 13 лет боится, что разведутся родители. В семье действительно напряженно, но о разводе речь не идет. Как успокоить дочку? Разговоры, что мама и папа любят ее одинаково, независимо от того, вместе они или нет, не помогают.

Для ребенка любого возраста отношения между родителями, атмосфера в семье — это, с одной стороны, источник радости, с другой — причина напряжения. Подростки, которые особенно чувствительны в связи с возрастными особенностями, могут еще более остро воспринимать семейные сложности и глубоко переживать из-за них.

Поэтому если конфликтов избежать невозможно, то хорошо бы сделать так, чтобы ребенок по возможности не присутствовал при них. Для ребенка наблюдение за ситуациями, в которых самые близкие и одинаково значимые для него люди не могут договориться, становится серьезной травмой. И уж тем более недопустимо вовлекать ребенка в выяснение отношений между взрослыми, привлекать его в качестве свидетеля неблагоприятных поступков кого-то из родителей. Не стоит даже делиться с ребенком своими негативными чувствами: такая открытость, даже если поведение взрослых искренне, создает для него слишком большое напряжение.

Если же ребенок делится с вами своими страхами относительно развода, окажите ему поддержку, поговорите о его переживаниях, выразите понимание его чувств. Можно при этом поговорить о том, что конфликты и ссоры, к сожалению, обязательный атрибут реальной жизни, они неизбежны, а иногда даже могут приносить пользу, потому что помогают в конце концов прояснить взгляды друг друга и принять совместное решение. Приведите аргументы, доказывающие тот факт, что ваша семья не распадется и вы действительно намерены жить вместе. Важно, чтобы это делали оба члена семьи. Если ваши слова о том, что «мама и папа любят одинаково», будут подкрепляться еще и действиями и ребенок действительно будет чувствовать любовь, внимание и заботу, то постепенно его переживания уменьшатся.

Но если отношения между взрослыми действительно стали крайне тяжелыми, маму и папу не связывает ничего, кроме ребенка, и это остается решающим аргументом для того, чтобы не разрушать семью, стоит взвесить плюсы и минусы такого положения. Дело в том, что если родители прилагают значительные усилия для сохранения семьи, не испытывая близости и привязанности друг к другу, настроены агрессивно, но постоянно сдерживают себя, то в доме все равно создается напряженная, гнетущая атмосфера. Если ссоры и конфликты стали нормой, ребенок рано или поздно оказывается их свидетелем или участником. В таком случае можно подумать о том, что развод может быть резким, болезненным, но все же менее травмирующим ребенка событием, чем развитие в атмосфере недоверия, неприятия, возможно, лжи. И если этот шаг совершен, наберитесь терпения, не ждите, что ребенок сразу воспримет ситуацию спокойно и разумно. Но рано или поздно он переживет ее вместе с вами, тем более что у подростка есть собственные задачи. Сверстники и установление отношений с ними, как ни странно, в данной ситуации могут стать отличным отвлекающим фактором, помогающим пережить негативный опыт развода родителей. И если во время развода и после него участ-

ники конфликта смогут сохранить достоинство и нормальные конструктивные отношения, ребенок со временем примет этот факт и останется близким каждому из родителей.

Тяжело, когда все время находишься дома, наедине с двумя детьми 2 и 3,5 лет. Что делать, как быть?

Если быть честным и не жить в плену иллюзий, следует признать, что материнство, которое является желанным и счастливым событием для множества женщин, вносит в их жизнь целый ряд неприятных событий. Пока дети еще маленькие, маме тяжело физически, ее тяготит невозможность распоряжаться своим временем. Позже добавляются сложности поисков взаимопонимания, тревоги за здоровье и успешное развитие ребенка. Сложности «растут» вместе с ребенком, а материнская тревога и неудовлетворенность будут их только усиливать. Помочь матери и другим близким людям могут спокойное принятие жизни такой, какая она есть, уверенность в себе и доверие к своему ребенку. Возможно, самым важным на этом пути являются честность перед собой и отказ от наивного (а по сути порочного) ожидания, что «хорошая» мать всегда получает удовольствие от своего ребенка, он никогда ее не раздражает, она никогда не утомляется от общения с ним. Став матерью, вы остались, прежде всего, человеком, у которого есть множество социальных ролей, желаний и потребностей, и все они должны быть удовлетворены в той или иной мере.

Итак, первое, что нужно сделать, — это ни в коем случае не винить и не упрекать себя, если поймали себя на чувстве раздражения и неудовольствия, которое вызывает ребенок. Ведь честно осознанное нами чувство дает возможность справиться с ним. Демонстрировать негативные чувства маленькому ребенку не стоит, он еще не в состоянии принять и понять их, но позволить себе чувствовать то, что есть на самом деле, нужно и важно. Если есть возможность в такие тяжелые моменты уединиться, уделить некоторое время себе, это очень хорошо.

Во-вторых, найдите возможность выговориться, поделиться с кем-то своим состоянием, своими трудностями. Если трудно найти такого собеседника, станьте им сами — дневник, просто разговор с подушкой нередко помогают выйти на напряжение и усталости.

В-третьих, помните, что такое состояние не будет вечным. Дети вырастут, и гораздо быстрее, чем вы ожидаете. Думайте о перспективе, о своих планах на будущее — профессиональной карьере, возможности заняться собой.

Постарайтесь выделить время, посвященное только себе. Если домашние готовы оказать вам поддержку, выберите в театр, просто поболтайте с подругами, найдите полчаса в день, чтобы почитать книжку.

И наконец, состояние усталости и тяжести может усиливаться, если вы стремитесь все делать как можно лучше, необыкновенно тщательно и совершенно. Подумайте, так ли уж важны и обязательны все эти домашние дела? Может, стоит иногда дать себе отдых? Помните, что для детей, возможно, важнее ваше хорошее настроение, искренность и естественность вашего внимания к ним, чем идеальная чистота, регулярная стирка, блестящие кастрюли и прочие атрибуты хорошей хозяйки.

Мне приходится очень много работать. Совсем не остается времени на общение с пятилетним сыном. Что можно сделать для того, чтобы он не переживал так сильно, не расстраивался?

Ситуация непростая и для родителей, и для ребенка. Но жизнь есть жизнь — такое положение дел, к сожалению, типично для нашего времени. О чем же не стоит забывать, если чувствуешь себя виноватым родителем?

Первое — это тщательный и очень серьезный выбор тех людей, с которыми находится ваш ребенок, когда вас нет рядом. Это должны быть не просто заботливые, доброжелательные и по возможности уравновешенные люди. Важно также, чтобы взрослый, находящийся рядом с ребенком, мог проявлять последовательность и твердость в обозначении рамок и границ дозволенного поведения. Доверив малыша няне, бабушке, детскому саду, следует все время быть в контакте с теми, кто «заменяет» вас, интересоваться тем, какие изменения происходят в ребенке, что его тревожит и волнует. Как бы вы ни устали, в какие заботы и тревоги ни были погружены, не «ленитесь» показать малышу, что любите его, скучаете и все время помните о нем. И конечно, не упускайте ни одной минуты того времени, которое вы можете посвятить общению с ребенком.

Однако не поддайтесь искушению превратить это проводимое вместе время в праздник вседозволенности. Очень часто «виноватые» родители стремятся компенсировать свое отсутствие тем, что все разрешают ребенку, позволяют нарушить привычный режим, готовы потакать любым капризам и желаниям. Такое поведение взрослых не просто не полезно ребенку, а вредно для него; не облегчает ему жизнь, а создает для него дополнительное эмоциональное напряжение или может послужить основой для дальнейшего манипулирования взрос-

лыми. Часы, которые вы проводите вместе, должны быть проникнуты взаимным вниманием и заботой. Обязательно спросите ребенка о том, что с ним произошло за время разлуки, что его тревожит и заботит, а также не забудьте в доступной форме рассказать ребенку о своей взрослой жизни, поделиться своими переживаниями.

Со временем ребенок «вырастает» из тесного, безопасного семейного мира. Контакты со сверстниками, другими взрослыми становятся для него все более полезны и необходимы. Опыт общения с другими людьми необходим для формирования самостоятельности, уверенности в себе. Но интерес и внимание родителей важны всегда, и очень важно, чтобы в отношениях с близкими присутствовали искренность, заинтересованность и честность.

Мальчик 7 лет переодевается в женские платья, любит играть в куклы. Есть сестра 6 месяцев. Волнуемся, нормально ли такое поведение сына?

В семье, где растет только один ребенок, семейную систему можно представить в следующем виде (рис. 1). Двое взрослых — родители — как бы заключают своего ребенка в безопасный домик любви и теплоты. Он, являясь единственным объектом пристального внимания родителей, чувствует себя защищенным и любимым. Довольно часто, когда в семье появляется второй ребенок, картина семейной структуры сильно меняется (рис. 2).



Рис. 1

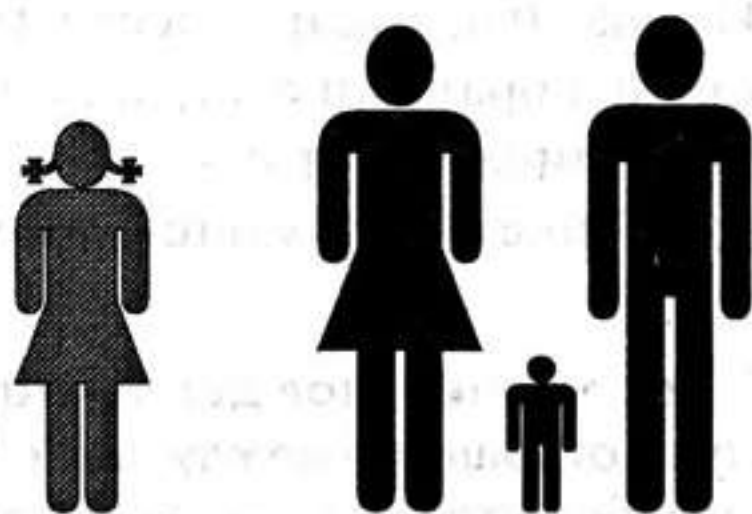


Рис. 2

В центре внимания становится новый член семьи. Новорожденный малыш «выталкивает» старшего из уютного домика родительской ласки и заботы. Вполне логично, что маленький ребенок требует гораздо больше внимания, это связано с режимом кормления, переодевания, ухода за ним. Старший ребенок действительно получает меньше внимания, как в качественном, так и в количественном отношении, и сильно страдает от этого. Проявляется ревность по отношению к младшему, старший подсознательно думает: «Родители бро-

силы меня, они меня больше не любят, а любят того, кто непонятно откуда взялся и занял мое место».

Семейная структура изменилась, старший ребенок потерял свое центральное место! И он активно ищет те пути, которые помогут ему вернуть потерянные позиции. Наблюдая за младшей, которой присущи определенные внешние атрибуты (определенная «девчачья» одежда, игрушки и т. д.), старший ребенок делает вывод: «Они (родители) любят ее за то, что она одевается в платья и играет в куклы». Следующей идеей, которая возникает у ребенка, может быть такая: «Если я надену платье и буду интересоваться куклами, то родители снова меня полюбят». Естественно, имеются в виду не мысли, как таковые, а скорее стремления и чувства, которые спрятаны в подсознании.

Чтобы ребенок не чувствовал себя брошенным, родителям очень важно соблюдать во взаимоотношениях с ним некоторые правила.

В первую очередь необходимо помнить, что старший малыш тоже нуждается во внимании. Безусловно, родители не смогут проводить с ним столько же времени, как до появления новорожденного, но в любом случае внимание для ребенка жизненно необходимо. Для того чтобы старший ребенок чувствовал свою значимость, любовь родителей, интерес к своей персоне, можно подключать его к заботам, связанным с уходом за младшим. Вы можете обратиться к нему с просьбой что-то отнести или подать, развлечь малыша, присмотреть за ним.

И наконец, важно рассказывать старшему ребенку о том, в чем нуждается брат или сестра, почему ему уделяется столько времени и чем он отличается от «уже таких взрослых, как ты». Но, говоря о младшем ребенке, не забудьте выразить и свою любовь к старшему.

У нас в семье двое детей, старшему 6 лет, младшему 2 года. Очень волнуют отношения между ними. Старший обижает маленького, сам стал вести себя гораздо хуже, капризничает, не хочет сам читать, хотя знает все буквы. Иногда приходится уделять ему больше внимания, а ведь малышу это важнее...

Ревность и неприязнь между братьями и сестрами естественна: так проявляется конкуренция, борьба за внимание родителей. А ведь это, возможно, самое главное, что необходимо ребенку, особенно в том возрасте, в котором находятся ваши дети.

Чувства старшего ребенка вполне понятны. Ему, естественно, трудно принять тот факт, что все, ранее безраздельно принадлежавшее ему — внимание, любовь, забота, свободное время самых значимых

для него людей, — вдруг почему-то должно быть поделено между ним и новым маленьким существом. Да еще и существом, с которым пока неинтересно играть, невозможно обсудить свои проблемы!

Такие качества, как забота о более слабом, чуткость и доброта, ни для кого не являются врожденными, они формируются и воспитываются. Но нотации и наставления («Ты должен любить младшего и заботиться о нем, потому что он твой брат или потому что он младше и слабее...») ребенком еще не могут быть восприняты осознанно. Его жизнь в значительной степени регулируется эмоциональными переживаниями, страхами, а не рациональными суждениями или общепринятыми нормами.

Вы уверены, что малыш больше нуждается в вашем внимании? А вот и нет: как ни странно, помощь и поддержка требуются именно старшему сыну. Родителям в такой ситуации необходимы терпение и разум. Не стоит слишком ругать старшего, указывать ему на «обязанность» любить брата или сестру. Это придет со временем, когда сгладится разница в возрасте, появится больше тем для игр и разговоров, больше общих интересов, будет приобретен опыт поддержки и взаимопомощи, возникнет чувство семейного единства. А сейчас важно суметь распределить свое внимание между детьми, продемонстрировать им возможность быть полезными и интересными друг для друга. Например, старшего можно привлекать к помощи по уходу за малышом — так вы подчеркнете его самостоятельность, полезность и значимость в этом деле: «Ты мне очень нужен. Мне без тебя просто не обойтись». Такой подход ориентирован на его интересы и особенности, а не на потребности младшего. И ради себя самого или ради самых близких людей — родителей — ребенок может начать помогать и заботиться или просто демонстрировать поведение «старшего». А полученный опыт «взрослых» достижений будет полезен и для развития его личных качеств.

И главное, не забывайте сообщать ребенку о своей любви и нежности. Для этого не всегда нужны слова, можно просто лишний раз погладить или обнять. Ведь чувствовать, что ты любим, важно в любом возрасте, а в детстве — просто необходимо.

У нас в семье двое детей, 12 и 14 лет. Младший сын всегда старается свалить вину за любое происшествие на старшую сестру, даже когда в этом нет необходимости. Как отучить ребенка поступать таким образом?

Отношения братьев и сестер — специфические взаимоотношения, отличающиеся одной непременной характеристикой — ревностью. Она может быть явной или неявной, ярко или не ярко выраженной,

больше представленной у старшего или у младшего ребенка... Однако она все же существует даже в самых мирных семьях. Это естественное явление. С возрастом острота его спадает, и к подростковому возрасту или к юности ревность чаще всего вообще проходит.

В данном случае ревность младшего ребенка находит свое выражение в перекладывании своей вины на старшую сестру.

В силу того, что младшему ребенку пока не догнать старшего — он отстает в объеме знаний, в достижениях и умениях в силу возраста, в его поведении в большей степени представлены соревновательный момент и обида. Младший ребенок использует любую возможность показать, что он не хуже сестры, и что сестра «не такая уж идеальная». Тем, что сын перекладывает вину на сестру, он пытается бороться с представлением родителей о старшей сестре как о более самостоятельной и взрослой. «Сваливание» вины, скорее всего, свидетельствует о неуверенности в себе у младшего ребенка, о попытках таким образом защититься и повысить самооценку.

Как же отучить ребенка поступать таким образом? Здесь, естественно, не может быть единственного способа.

Во-первых, стоит подчеркивать любые успехи и достижения сына, ведь в таких отчаянных попытках, скорее всего, проявляется его желание повысить свою заниженную самооценку. Родителям нужно показывать важность и значимость мнения как старшего, так и младшего ребенка, а в решении спорных вопросов позиции обоих детей должны рассматриваться независимо от возраста с одинаковой внимательностью. Тем более что разница в возрасте между детьми не большая.

Во-вторых, в ситуациях, когда что-то произошло, родителям не надо искать виноватых. Важно донести до детей, что вас огорчило содержание произошедшего, а не выяснять, кто являлся причиной. Далее же лучше переключиться на то, какие действия стоит предпринять, чтобы исправить положение. Хорошо, если с детства дети будут приучены концентрироваться на том, как исправить ситуацию, и при этом знать, что они всегда могут рассчитывать на вашу поддержку.

В-третьих, поскольку вас огорчает, что ребенок сваливает вину на другого, обсудите с ним этот вопрос. Спросите его, зачем он это делает. Скажите, что это вас расстраивает, а вопрос «чья вина?» для вас не самый принципиальный и вы в любом случае готовы ему помочь. Постарайтесь донести до ребенка мысль, что чем честнее, откровеннее он будет, тем с большей открытостью и пониманием вы откликнетесь на его ситуацию.

СВЕРСТНИКИ

Ограничить жизнь и развитие ребенка семейными рамками невозможно, это очевидно для всех. Расширение круга общения, приобретение опыта взаимодействия со сверстниками — необходимый и важный шаг в жизни каждого ребенка. Первый опыт такого рода приобретается уже при выходе малыша на детскую площадку, потом чаще всего бывает детский сад, а затем и школа. Но пика значимость отношений со сверстниками достигает в подростковом возрасте, где друзья, компания, авторитет и признание среди них становятся одной из самых важных ценностей. Родители по-разному переживают этот период. Кто-то спокойно и радушно принимает товарищей сына, кто-то контролирует выбор друзей и резко выражает свое недовольство, если компания не нравится, кто-то помогает в выборе подруги для своей слишком замкнутой дочери. В выражении своего отношения к друзьям ребенка, как никогда, нужны родительская мудрость и терпение. Не всякий родитель может с достоинством принять тот факт, что перестал быть самым главным и авторитетным лицом для своего чада. Но другого выхода нет. И у каждого родителя есть выбор — «потесниться» и, оставшись другом своему ребенку, принять и его товарищей или бороться за свое первенство в душе сына или дочери и с большой вероятностью потерпеть поражение в этой битве. Принять друзей не означает, что стоит игнорировать дружеские отношения ребенка, не интересоваться сферой его общения и не выражать своего отношения, если компания сына или дочери не вызывает доверия. Вопрос в форме выражения этого отношения — не запреты и резкие негативные оценки друзей ребенка, а аргументы и доводы, не жесткие приказы, а диалог и выслушивание мнения самого ребенка. Общаюсь с подростком, следует все время помнить о том, как важны для него внимание и уважение к его позиции и его мнению, пусть ошибочному и наивному. Важно быть выслушанным и услышанным.

Девочка 13 лет не знакомит родителей со своими подругами, не приглашает их домой. Сама в гости ходит часто. Родители предлагали ей устроить дома вечеринку, но она отказалась. С чем это может быть связано?

Общение подростка с друзьями — важная составляющая его жизни. Поэтому необходимо, чтобы у него были возможности, условия для реализации этой потребности — наличие свободного времени, разрешение ходить в гости и приглашать гостей к себе. При этом важно помнить, что ребенок 13 лет — это довольно самостоятельная личность. И зачастую в этом возрасте именно отстаивание своей незави-

симости становится важной проблемой для подростка — и его родителей тоже. Честно говоря, мы полагаем, что он имеет право, исходя из собственных интересов и предпочтений, выбирать круг общения, а также решать, во что ему посвящать родителей, а во что нет.

Конечно, у родителей могут возникать тревога и недоумение, если ребенок отказывается знакомить их со своими друзьями, приглашать ребят домой, рассказывать о своих отношениях с ними.

Причин такой замкнутости подростка может быть несколько. Прежде всего, стоит задуматься о том, насколько близки ваши отношения, насколько дочь или сын вам доверяют. Возможно, есть особенности вашего с ним взаимодействия, которые отталкивают ребенка от того, чтобы быть откровенным и посвящать вас в свою жизнь. Например, он может опасаться оценки родителями друзей или подруг. Особенно вероятно такое объяснение, если в доме принято обсуждать поведение других людей, выносить суждения о том, правы они или нет в той или иной ситуации. Нежелание приглашать друзей домой может быть связано и с тем, что подросток стесняется домашней обстановки. Но возможно, причина заключается именно в подчеркивании права на самостоятельный выбор, выраженного в такой крайней форме.

Для того чтобы у подростка появилось желание посвящать вас в свою жизнь, важно создать для этого соответствующие условия. Прежде всего, это безусловное принятие его права на самостоятельные решения в тех областях, где это возможно. В каждой семье границы ответственности могут быть обозначены по-своему, но, устанавливая рамки, вполне возможно обсуждать их с подростком. Следует прямо сказать о тех областях, где вы еще не можете доверить ребенку самостоятельные решения, если ваше доверие было обмануто, — например, он взял деньги, чтобы заплатить за кружок или курсы, а сам потратил их с приятелями. Но в любом случае важно помнить о том, что рано или поздно придется доверить ребенку решение его собственных проблем, если, конечно, вы не хотите водить его «за руку» до пенсии. Выбор друзей — одна из центральных сфер, где подросток претендует на самостоятельность. И если вас просто задевает, что вы незнакомы с друзьями дочери, но эта дружба не сказывается на ее учебе или поведении, доверьтесь ее выбору.

Но вот подумать о том, как помочь ребенку стать более открытым с вами, стоит. Достижение взаимопонимания между подростком и родителем в значительной степени зависит именно от родителей. Не стоит критиковать выбор подростка, игнорировать его мнение. Этим вы только оттолкнете сына или дочь от себя. Проявляйте внимание к ребенку, его проблемам, спрашивайте и учитывайте его мнение в тех

вопросах, в которых он обладает достаточной компетентностью. Этим вы сможете показать, что вам интересна и важна его точка зрения, что вы доверяете его мнению. Сами проявляйте больше открытости в общении с ребенком, и он, в свою очередь, сможет стать более открытым с вами.

Девочка 13 лет очень переживает из-за отношений с одноклассниками. Ее расстраивают грубость сверстников, их пассивность и узость интересов. Как помочь такому ребенку?

Потребность в активном общении со сверстниками особенно актуальна в подростковом возрасте. Выбирая друга и определенный круг общения, ребенок не только узнает других людей — он познает самого себя.

Однако именно дети подросткового возраста зачастую действительно отличаются грубостью, резкостью в отношениях, непредсказуемостью реакций. Чаще всего такие формы поведения носят защитный характер или связаны с неумением привлечь к себе внимание, подчеркнуть свою «взрослость» и независимость другим способом. И неудивительно, что для некоторых мальчиков и девочек такое поведение их сверстников становится травмирующим, неприемлемым. Они могут по-настоящему страдать от непонимания со стороны одноклассников, оттого, что их представления о настоящей дружбе и интересном общении не соответствуют действительности.

То, что девочке сложно найти общий язык с одноклассниками, может быть связано и с ее личностными особенностями, со степенью владения навыками общения. Девочку расстраивает агрессия сверстников, и она не знает, как с ней справиться, как себя вести в случаях ее проявления. Здесь необходимо помочь ей научиться достойно держаться в подобных ситуациях, уверенно отвечать на грубость, не бояться ее. Если подросток рассказывает вам о таких ситуациях, то вы можете вместе находить наиболее приемлемые пути решения, обсуждая переживания дочери или сына, демонстрируя понимание их чувств, а вполне возможно, и поделившись собственным опытом. Вместе поищите варианты поведения и способы преодолеть сложности!

Помогите ребенку понять, что изменить других сложно, но можно научиться самому быть более устойчивым и гибким во взаимодействии с разными людьми.

Кроме того, можно помочь девочке найти общий язык с одноклассниками, организовывая их совместную деятельность: предложите ей пригласить кого-нибудь в гости, вместе с одноклассниками сходить

куда-либо в выходные. К этому можно также привлечь и учителей, если есть возможность.

Важно также, чтобы круг общения подростка не ограничивался только его классом. Можно записать его в какую-либо секцию, на курсы (языковые и так далее), на каникулах свозить в лагерь, где он мог бы познакомиться с новыми людьми и реализовать свою потребность в общении.

Дочери 14 лет. Нам не нравится ее компания: подростки грубые, ничего не читают. Нам кажется, что они плохо влияют на нашу девочку. Если говорим об этом с дочерью — происходит конфликт, начинаются слезы. Как поступить?

Общение со сверстниками, поиск друзей — первоочередные задачи подросткового возраста. Подросток — уже достаточно взрослый человек, который сам принимает решения о том, чем ему заняться в свободное время или же с кем это свободное время проводить. Для ребенка в любом возрасте, а в подростковом особенно, важно уважение взрослого человека к его мнению и выбору. Вмешательство и слова: «Нам не нравятся твои друзья», «Они плохо на тебя влияют» повлекут непонимание со стороны подростка и, как возможное следствие, отдаление от родителей, замыкание в той самой компании, которую они так не одобряют. Необходимо помнить о том, что любые критические замечания в адрес друзей — это путь к разрушению доверия между вами и вашим ребенком.

Как же поступить в этой ситуации? Постарайтесь понять, что привлекает ребенка в тех людях, с которыми он дружит, почему ему нравится проводить с ними время, какие качества его в них привлекают: возможно, окажется, что они не такие уж и плохие, какими могли показаться на первый взгляд. Важно не противопоставлять себя им, а по возможности сблизиться — пусть у ребенка будет возможность пригласить их домой, на день рождения или другой праздник. В этом случае и вы сможете узнать о них больше. С виду большинство подростков кажутся грубоватыми, но зачастую так выражаются их потребность в самоутверждении и желание обратить на себя внимание. К тому же, если вы хорошо знаете круг общения сына или дочери, у вас больше возможностей быть в курсе событий, представлять, где и с кем находится ваш ребенок в данный момент.

При обсуждении с ребенком своих мыслей о его друзьях важно быть очень деликатным и помнить о том, что это в первую очередь его выбор, который имеет для него очень большое значение. Он сам совершает этот выбор и сам несет за него ответственность. Чтобы

ребенок мог стать более самостоятельным и в дальнейшем умел разбираться в том, кто или что оказывает на него влияние, ему необходимо предоставить возможность принимать решения самому, в том числе и в сфере межличностных отношений. Будьте уважительны в разговоре с ребенком, постарайтесь честно поговорить с ним именно о том, что вас тревожит в его поведении: что он грубо разговаривает, или что поздно приходит домой, или что перестал читать книги... Говорите о том, что вы чувствуете по этому поводу и каких хотите перемен, избегая при этом директивного тона и строгих указаний. Если же речь идет о том, что дружба с определенными людьми угрожает безопасности и здоровью ребенка, тогда могут быть приняты крайние меры (иногда вплоть до переезда и изоляции), но опять таки после открытого, откровенного разговора.

Все чаще по телевизору показывают сюжеты о фанатах — спортивных, поп-звезд. Чаще всего толпы «безумствующих» состоят из подростков. Есть ли психологические объяснения этому явлению? Как уберечь подростка от толпы?

Толпа — особое явление. Оказавшись членом большой группы, любой человек становится менее ответственным за свои поступки, больше склонен подражать окружающим, бессознательно заражаться сильными эмоциями, владеющими толпой.

В подростковом возрасте одной из важнейших потребностей становится стремление приобщиться, стать частью чего-либо — компании, тусовки, толпы. Подростковая псевдосамостоятельность чаще всего приобретает форму именно внешнего протеста против норм и правил общества, которые задаются взрослыми. Попытка противопоставить себя традиционному и общепринятому — это своего рода «проба сил». А легче всего достичь такого противопоставления, нарушая нормы и границы поведения, соблюдения которых требуют родители, учителя. Степень таких нарушений зависит от уровня воспитанности, зрелости подростка, его истинной, а не заявляемой способности принимать на себя ответственность за свою жизнь и поступки. «Безумную» толпу чаще всего составляют те, кто не обучен навыкам социально-приемлемого выражения себя, не имеет четких интересов и не способен прогнозировать результаты своих поступков. Такие люди нуждаются в помощи и поддержке на пути поиска самого себя, в возможности удовлетворить свои потребности, не причиняя ущерба другим.

Но зачастую в толпе оказываются и те, кто просто следует «закономерностям» возраста, моде и типичным для своего поколения пристрастиям. Не пускать ребенка на концерты, футбольные матчи, рок-

фестивали, конечно, можно, но не эффективно — это доказано множеством раз. Однако и детям, и родителям стоит понять: там, где толпа, существует и определенный риск. Совет родителям — по возможности отвлечь ребенка, предложить ему заняться чем-нибудь другим, не менее интересным. Подростку интересны острые ощущения, но найти их можно, выражая себя другими способами, например занимаясь спортом.

11-летний сын дружит с ребятами младше себя. Как к этому относиться? Хорошо ли это?

Как и любое психологическое явление, дружба ребенка с детьми, младшими по возрасту, имеет свои причины. В данном случае мы бы не стали концентрироваться на вопросе, «хорошо это или плохо». Давайте разберемся в причинах факта.

Если ребенок сам выбирает, с кем ему дружить, значит, такой выбор кажется ему наиболее предпочтительным, имеет больше плюсов, чем другие варианты. В одиннадцать лет ребенок уже достаточно самостоятелен, разумен и способен принимать собственные решения. Общение становится для ребенка действительно важным атрибутом жизни.

По поводу причин такого выбора у нас есть несколько предположений.

Возможно, мальчик не слишком уверен в себе. Общение со сверстниками, где необходимо действовать уверенно и завоевывать авторитет, дается ему с трудом, с напряжением и сопровождается тревогой. Следствием и отчасти причиной этого может быть заниженная самооценка. В среде сверстников мальчик не находит признания и необходимого для него проявления лидерских качеств, в противоположность этому в среде ребят младше себя он выступает фигурой весьма интересной, поскольку он старше, больше знает и умеет. В группе младших ребенок становится лидером, значимой фигурой, авторитетом. Выдвинутые им идеи и предложения поддерживаются с большой охотой. Младшие дети не критичны по отношению к старшим, часто ими восхищаются. В такой ситуации ребенок чувствует себя легко и свободно, он удовлетворяет свою потребность в общении и признании, его самооценка повышается.

Близкой причиной может быть то, что в среде одноклассников ребенок не пользуется признанием. Ни от кого из одноклассников мальчик не получает поддержку. Возможно, ситуация в классе сложилась таким образом, что он оказался социально изолированным. Общение с ребятами помладше компенсирует недостаток общения.

Другая возможная причина: родители мальчика и окружающие взрослые продолжают считать его маленьким. Это проявляется в том, что они не передают ему достаточной для его возраста доли ответственности, продолжают решать за него многие вопросы, не давая ребенку проявлять самостоятельность. Это может выражаться в том, что, выбирая ему игрушки, одежду, да и вообще обращаясь с ним, родители ориентируются на младший возраст. Вследствие этого ребенок может чувствовать себя еще маленьким и выбирать друзей, которые ему психологически ближе.

Психологический возраст ребенка может не совпадать с физическим. Социальные интересы мальчика могут соответствовать более младшему возрасту. Также в данный момент у мальчика могут преобладать игровые интересы, которые в среде его сверстников поддерживаются меньше, или их игры — более «серьезные», а ваш ребенок еще попросту не наигрался...

Какова бы ни была причина, у мальчика существует потребность общаться с ребятами младше себя. Пока ребенку это нужно, у него должна быть возможность эту потребность реализовывать. Если причиной является неуверенность в себе — это сигнал к тому, чтобы повысить самооценку вашего сына. Его следует чаще хвалить, найти виды деятельности, где он делает успехи. Предлагайте ребенку что-то решать самому — подчеркивайте, что именно он выбирает, а родители только поддерживают его выбор. Родителям стоит задуматься, насколько взрослым и самостоятельным они считают своего ребенка, есть ли зоны ответственности, которые они спокойно могут ему передать. Если ребенок еще не наигрался — лучше, если он наиграется сейчас. Со своей стороны родители могут предлагать разные игры и занятия со своим участием — уже более «взрослые». Но не стоит навязывать ребенку собственные игры, если ему они явно не интересны.

В любом случае будет полезно, если ребенок почувствует, что его принимают со всеми его желаниями и «причудами», а к выбору друзей и занятий относятся с уважением.

УЧЕБА И УСПЕХИ

Вопросы успехов в учебе и достижений в других областях — спорте, творчестве, изобретательстве — одни из самых волнующих для родителей. И это понятно, ведь каждому хочется испытывать гордость за своего ребенка. Да и для ребенка это важно: опыт побед и достижений благоприятно сказывается на его самооценке, планке дальнейших достижений, положительно сказывается на желании заниматься чем-либо. Но рядом с победами бывают поражения, успехи могут чередоваться с неудачами, а иногда последних бывает значительно больше. Как помочь ребенку, как справиться с собственными переживаниями по поводу плохой учебы или отсутствия явных талантов? А еще важнее растить ребенка так, чтобы побед и успехов все же было больше.

Проблемой становится ситуация, когда успехи и неудачи ребенка переносятся родителем на себя, воспринимаются им как собственные. Тогда наши эмоции становятся сильнее, мы оказываемся неспособными разумно воспринимать ситуацию. А значит, лишаем себя возможности помочь ребенку найти выход. Чтобы помочь самому себе, стоит каждый раз задавать себе простой вопрос и честно отвечать на него: «Что, собственно, произошло? Мой ребенок стал лучше или хуже от того, что не справился с контрольной или не победил на соревнованиях? Это имеет решающее значение для его или моей жизни? Или просто мне неловко, стыдно, что он не оправдал моих надежд? Он просто продолжение меня, а мне важно всегда и везде быть успешным?..»

Помните, что именно вы способны оказать поддержку ребенку в тех случаях, когда ему что-то не удастся, именно от вас он ждет помощи и совета, и не тратьте время и силы на эмоциональные переживания, а вместе ищите выход и решение ситуации.

Иногда стоит подумать о способности ребенка решать те задачи, которые мы перед ним ставим. Точно оценить «высоту планки», которую мы задаем, — тонкая и серьезная задача. Опасно ставить перед ребенком непосильные задачи — слишком сложная школа, обязательные победы или отличная учеба. Тем самым мы создаем для ребенка условия постоянного неуспеха, а значит, снижения самооценки, утраты веры в свои силы. Вторая крайность также бесполезна: если все дается слишком легко, не вырабатывается способность преодолевать себя, формируется заниженный уровень притязаний.

И еще об одной распространенной ситуации, связанной с успехами в учебе, спорте, творческих занятиях. Наиболее частым поводом обращения родителей младших подростков за консультацией к психологу становится проблема «исчезновения» интереса ребенка к учебе или другим занятиям. Обычно это происходит в возрасте 10–12 лет, иногда раньше или позже. На психологическом языке такая ситуация называется снижением или исчезновением мотивации. Причина чаще всего кроется в том, что ребенок, не достигая быстрого и легкого

успеха в той или иной деятельности, предпочитает просто отказаться от нее, объясняя свое нежелание отсутствием интереса. На самом же деле, чаще всего причиной становится именно страх оказаться неуспешным и нанести тем самым удар по своей самооценке. А если просто отказаться от активности, то и неудачи не произойдет. Надо сказать честно: восстановить утраченную мотивацию, вернуть интерес и желание заниматься чем-либо — очень сложная задача. И путь здесь один — терпеливо и настойчиво искать области, где ребенок может быть успешен, поощрять любое достижение, пусть самое незначительное. Увидев, что справиться с ситуацией можно, получив конкретный результат, ребенок получит позитивное подкрепление своим усилиям и в следующий раз будет готов прилагать их. В самом лучшем случае достижения и успехи могут возродить интерес и к самой деятельности. Но родителям стоит набраться терпения и не ждать быстрого результата, путь этот не короткий и не легкий.

Ребенку 5 лет. Как сделать, чтобы он хорошо учился в школе?

Замечательно, когда родители заранее готовятся к поступлению в школу. Уже в 5 лет вы можете заложить основу успешного обучения вашего ребенка в дальнейшем. Готовя сына или дочь к школе, следует обратить внимание на следующие моменты.

- Занятия по развитию навыков чтения, письма счета лучше начинать еще до школы, это позволит ребенку прийти в школу уже подготовленным. В первом классе это облегчит ему усвоение программы, он будет чувствовать себя более успешным, что создаст благоприятный эмоциональный настрой и поможет адаптироваться к новым условиям. Но важно, чтобы ребенок не был перегружен, — занятия с дошкольником должны проводиться в игровой форме.
- Обратите внимание на то, как ваш ребенок общается с другими детьми, достаточно ли у него контактов, может ли он без стеснения выступить перед другими, умеет ли решать конфликтные ситуации со сверстниками, знакомиться и заводить друзей. Дети, не имеющие достаточного опыта общения до школы, при поступлении в первый класс могут испытывать трудности в налаживании отношений с одноклассниками, что непременно скажется и на учебе.
- К моменту поступления в школу у ребенка должно быть сформировано точное представление о том, что ему предстоит. Ориентируйте ребенка на то, что школа — это новый, интересный, увлекательный и важный этап в его жизни. Вместе поиграйте в школу, посмотрите детские фильмы про школьников, почитайте и обсудите рассказы о школьной жизни. Чтобы создать позитивный настрой перед учебой, вместе с ребенком выберите красивые школьные принадлежности.

- Не забудьте о том, что будущему первокласснику важно иметь и навыки регуляции своего поведения — умения выполнять инструкции, работать в группе, чередовать отдых с делом. Если ребенок недостаточно самостоятелен, привык к безграничному вниманию только к нему одному, его тоже ждут серьезные испытания. Обратите внимание на развитие навыков управления поведением еще до школы.
- Серьезно подойдите к выбору школы, в которую будет ходить ваш ребенок. Заранее познакомьтесь с учителем, узнайте отзывы других родителей, чьи дети уже ходят в эту школу.
- Посоветуйтесь с педагогом и психологом относительно того, школу с какой направленностью лучше выбрать, к чему у ребенка есть способности и склонности.
- Если есть возможность, запишите ребенка на занятия по подготовке к школе при выбранном вами учебном заведении. Это позволит будущему школьнику освоиться, познакомиться с ребятами и учителями. Он будет чувствовать себя намного комфортнее, когда пойдет в первый класс. А полученные навыки и знания помогут ему в обучении.

В первое время в школе для ребенка особенно важны ваша поддержка и заинтересованность. Больше хвалите его за успехи и прилежание, старайтесь по возможности избежать наказаний за неудачи. Лучше подбодрите ребенка, объясните ему сложное задание, помогите найти решение проблемы. Не ждите, что ваш первоклассник сразу начнет получать одни пятерки. Самое главное, чтобы он с удовольствием ходил в школу и ему нравилась учеба.

Стоит ли ребенку посещать детский сад до школы или можно развивать его вне специального учреждения?

Для подавляющего большинства современных детей посещение детского сада — естественная ступенька перед школой. Но малыши по-разному переживают этот этап своего развития. Принимая решение о том, где расти и развиваться ребенку, начиная с трех лет и до похода в школу, родителям стоит иметь в виду следующие моменты.

- Посещение ребенком детского сада не только освобождает время родителей, оно важно и для гармоничного, естественного развития самого ребенка. В детском саду он получает возможность развиваться на новом уровне, в контакте со специалистами и другими детьми, что не всегда возможно дома.
- В детском саду обучение и развитие ребенка проходит более организовано и целенаправленно, чем в домашних условиях.

- Ребенок привыкает к своим новым ролям, учится устанавливать более «официальные» отношения со взрослыми — это важно для его последующей адаптации к еще более сложным школьным условиям. Многие матери отмечают, что, занимаясь с ними, ребенок хуже усваивает учебные навыки — чтение, письмо, счет, — больше отвлекается, капризничает. Это естественно: ребенок просто не воспринимает маму как педагога, она ближе, безопаснее, эмоциональнее. Почему же не оставить себе эту приятную роль, а задачи обучения не доверить профессионалам?
- В детском саду ребенок обычно легче усваивает правила и нормы поведения, привыкает к режиму своего дня, становится более организованным. Конечно, эти важные качества могут развиваться и в домашних условиях, но родителю обычно труднее справиться с этой задачей.
- И наконец, возможно, самое главное: в детском саду ребенок приобретает важнейшие навыки, связанные с развитием сферы общения, учится устанавливать контакты, отстаивать свои права, «примеряет» на себя роль друга. Этот опыт чрезвычайно важен, и компенсировать его общением с няней или гувернанткой крайне трудно.

Вообще развитие эмоционального мира ребенка, его способность регулировать свое состояние, общаться со сверстниками, следовать правилам — чрезвычайно важное дело. Не менее важное, чем приобретение им интеллектуальных и учебных навыков, которые бывает эффективнее развивать индивидуально.

Период адаптации к детскому саду для одних ребят проходит безболезненно, другим привыкать к новому образу жизни оказывается довольно сложно. Причем эти трудности проявляются не только в поведении ребенка, но и в его физическом состоянии, в участившихся болезнях! И это происходит не только потому, что в детском учреждении малыши чаще простужаются или подвергаются инфекциям. Не стоит забывать и о том, что участившиеся болезни могут иметь психологические причины. И если ребенок заболел через неделю после перехода к новой жизни, не спешите ставить диагноз — «несадиковый». А вот если болезни действительно прекращаются в праздничные или выходные дни, если воспитатель говорит, что ваш сын или дочка все время грустит и ни с кем не играет, если ребенок стал беспокоен и раздражителен, стоит подумать о той степени напряжения, с которой ему приходится справляться, посещая детский сад. Но и здесь могут быть различные варианты решений. Не бывает детского сада «вообще», есть конкретные и очень разные учреждения с раз-

личным уровнем комфортности, различным отношением педагогов-воспитателей. И если вы еще не нашли «свой» садик, то стоит подумать о смене учреждения или поговорить с воспитателями о сложностях детского характера и попытаться вместе преодолеть барьер нежелания принимать более сложную и насыщенную жизнь.

Если все же адаптация к этой новой жизни оказывается чрезмерно сложным испытанием для всей семьи, болезни, страхи, слезы не прекращаются и привыкания не происходит, стоит оградить ребенка от непосильных для него переживаний и травм. А приняв решение не отдавать ребенка в детский сад, в любом случае обязательно постарайтесь дать ему возможность приобрести опыт общения, работы в группе, следования инструкциям. Без навыков такого рода ребенку гораздо труднее будет адаптироваться к школьным условиям.

Ребенок пошел в первый класс. Он не хочет писать буквы — готов писать только на компьютере. Как заинтересовать его?

В начальной школе ребенок овладевает тремя основными навыками — письмом, счетом и чтением. На них впоследствии будет опираться все дальнейшее школьное обучение. Из названных письмо — самый трудный навык. Это достаточно монотонная деятельность, которая требует высокой собранности, внимательности, концентрированности, усидчивости. Он вырабатывается довольно долго, и для ребенка, особенно для первоклассника, это трудоемкая работа. На постановку руки, правописания, каллиграфии уходит примерно от двух до трех лет. Время начальной школы как раз и рассчитано на то, чтобы навык письма выработался и закрепился, поэтому такое пристальное внимание уделяется тому, как пишет ребенок, как он держит ручку, насколько правильно выводит буквы, какой у него наклон, красив ли и понятен ли его почерк. Учителя больше внимания уделяют аккуратности при написании букв, нежели содержанию.

Возможны несколько причин того, почему ребенок не хочет писать письменные буквы, а предпочитает «писать» их на компьютере.

Во-первых, ребенок может не уловить последовательность, алгоритм написания конкретных букв и их соединения, что, соответственно, отражается на скорости и качестве его почерка. Сидя за компьютером, об этом можно даже не вспоминать.

Во-вторых, возможно, что к почерку ребенка предъявляются завышенные требования, которые не соответствуют его реальным возможностям на данный момент. Почерк ребенка негативно оценивается другими, в особенности значимыми взрослыми: учителем и родителями. При этом взрослые часто заставляют ребенка несколько

раз переписывать одно и то же, желая получить идеальный вариант. У ребенка формируется устойчивое негативное отношение к письму и нежелание писать вообще. В этом случае компьютер — весьма хорошая замена, здесь все четко, ясно и понятно для окружающих.

В-третьих, возможная причина — обычная лень. Как уже отмечалось выше, для формирования навыка письма необходимы собранность, внимательность и усидчивость. Не все получается сразу, хороший результат достигается только благодаря системным тренировкам и многократным повторениям. Это трудно и тяжело дается. А на компьютере все быстро и даже интересно!

В-четвертых, возможно, ребенка просто привлекает компьютер и желание с ним повозиться. Поэтому подобная замена тетради с карандашом на компьютер с мышкой — вариант шантажа со стороны ребенка: «Буду писать только на компьютере... Не дадите — вообще тогда писать не стану!» В этом случае необходимо дать ребенку возможность реализовывать свою игровую мотивацию. Купите ему обучающие игровые программы для компьютера, их сейчас довольно много. Единственное, что необходимо отметить, — не злоупотребляйте интересом ребенка, четко проговаривайте, сколько времени он может пользоваться компьютером.

Что же можно порекомендовать родителям для формирования и развития интереса ребенка к написанию письменных букв?

Прежде всего, купите своему ребенку красивые карандаши, ручки, маркеры, фломастеры, тетради и прописи. Самое главное, чтобы ребенок выбрал их сам и они ему нравились. Замечали ли вы когда-нибудь, что если видишь красивую ручку, то первое, что приходит в голову, — желание взять ее, посмотреть и попробовать, как она пишет. Возможно, и у вашего ребенка возникнет желание держать в руках ручку, а не мышку от компьютера.

Развивайте мелкую моторику. От того, насколько развиты тонкие движения пальцев рук, напрямую зависит легкость в усвоении навыка письма. Пусть ваш ребенок

- разминает пальцами тесто, глину, пластилин, лепит пельмени и пироги;
- конструирует поделки из бумаги (оригами), шьет, вышивает, вяжет;
- катает по очереди каждым пальцем мелкие бусинки, камешки, шарики, горошины или перебирает крупу;
- хлопает в ладоши тихо, громко, в разном темпе;
- нанизывает бусинки, пуговицы на нитки, леску;
- завязывает узлы на толстой и тонкой веревках и шнурках или занимается макраме;

- заштриховывает, обводит, рисует и раскрашивает карандашом, мелками, красками, ручкой или даже пальцами;
- вырезает ножницами;
- делает пальчиковую гимнастику;
- рисует узоры по клеточкам в тетради.

Если ребенку трудно сориентироваться, как писать ту или иную букву, помогите ему, объясните. В этом случае, чтобы правильно помочь ребенку, необходимо проконсультироваться с учителем. Чтобы увлечь ребенка, можно придумать сказку про каждую букву.

Обязательно хвалите вашего школьника за малейшие результаты и успехи, это повысит его самооценку и уверенность в себе.

Помните, что навык письма трудно вырабатывается, но с большой легкостью утрачивается. Даже взрослому человеку после долгой работы на компьютере или отпуска приходится несколько дней привыкать писать, что уж говорить о ребенке. Поэтому во время каникул или в выходные возьмите за правило уделять правописанию минут 10–15 в день. Это поможет вашему ребенку не забыть то, что он уже знает и умеет.

Взрослым иногда может показаться странным и непонятным, что ребенку трудно рисовать палочки и закорючки в прописи, писать буквы. У взрослых навык письма уже сформирован и отточен, поэтому «муки правописания» нам уже не понятны. Родителям можно предложить такое упражнение: возьмите ручку или карандаш не в ту руку, которой вы пишете обычно, а в другую и попробуйте написать пару фраз. Тогда вы лучше поймете вашего ребенка.

Как бороться с невнимательностью ребенка и неумением сосредоточиться?

Давайте, прежде всего, не будем в данном случае использовать слова «бороться» или «биться». Мы развиваем умение сосредотачиваться, переключать внимание. Для того чтобы эффективно справиться с этой задачей, нужно для начала провести диагностику внимания, а именно — определить особенности внимания ребенка и установить, какого рода у него «невнимательность».

Для этого понаблюдайте за ребенком, за тем, как он работает, выполняет домашние задания, играет, и ответьте для себя на следующие вопросы:

- Сколькими делами может одновременно заниматься ребенок? Широкое или узкое у него поле зрения — сколько предметов сразу он может охватить своим взглядом?

- Насколько медленно или быстро он входит в работу? Сколько времени нужно ребенку, чтобы начать заниматься делом продуктивно?
- Сколько времени ребенок может работать сосредоточенно, не отвлекаясь? Быстро ли он устает?
- Когда он допускает больше ошибок — в начале, в середине или в конце занятия?
- В каких видах деятельности невнимательность проявляется больше?

Ответив на эти вопросы, вы сделаете полдела, потому что понимание особенностей внимания ребенка поможет вам снять излишнее напряжение — теперь вы будете знать, над чем именно вам предстоит работать.

В некоторых случаях особенности внимания ребенка могут быть обусловлены особенностями развития нервной системы. Если ребенок гиперактивен или излишне медлителен, причина тому — недостаточная сформированность навыков сосредоточения или переключения, а особенности протекания процессов возбуждения и торможения у вашего ребенка. Очень часто дети в первых классах не могут долго высиживать на уроке, начинают отвлекаться и заниматься своими делами именно потому, что их нервная система еще недостаточно созрела. В этом случае заставлять ребенка долго сидеть на месте, выполнять работу, относящуюся к одному и тому же виду деятельности, попросту вредно для его здоровья. Квалифицированные советы вам может дать невропатолог, у которого желательно пройти консультацию.

Однако кроме физиологических причин невнимательности существуют причины и психологического характера.

Обратите внимание на те виды деятельности, в которых невнимательность проявляется больше. Причина может скрываться в отношении ребенка к этому занятию. Возможно, по отношению к данному виду деятельности у него существуют страхи, повышена тревожность. Например, страх математики и боязнь быть в ней неуспешным может быть причиной того, что ребенок уходит в свои переживания и ничего уже вокруг себя не видит. И вашей задачей в данной ситуации будет поменять отношение ребенка к этому предмету.

Вопрос невнимательности может также касаться саморегуляции. Ребенок допускает много ошибок не потому, что он чего-то не увидел, не заметил, а потому, что не может справиться с собой, действует импульсивно, торопится. Это означает, что развивать нужно не внимание, а навыки саморегуляции. Вопрос может быть отчасти решен, если правильно организовать режим занятий и отдыха вашего школьника.

Для разного возраста применимы свои методы и способы развития и корректировки внимания. В любом случае развивать внимание желательно, используя интересные для ребенка виды деятельности. Сначала стоит найти занятия, которыми ребенок может заниматься долго и с увлечением и в которых результативность зависит от умения концентрироваться. В этом случае он с охотой и с пользой будет проводить время, параллельно развивая навыки сосредоточения.

Вы можете развивать навыки внимания подспудно в повседневной жизни, обращая внимание ребенка на то, что находится вокруг него, вместе с ним разглядывая различные предметы, интересуясь деталями, фантазируя на эту тему, обсуждая. Задачу можно ставить шире — не просто развить навыки сосредоточения, переключения, а научить ребенка интересоваться окружающим миром, чем-то увлеченно заниматься.

Можно также предлагать ребенку помочь вам. Например, подмести пол так, чтобы ни одной соринки на нем не осталось, доверить пришивание пуговицы к рубашке ему самому. Так вы не только научите ребенка сосредотачиваться, но и привьете ему навыки самостоятельности.

Если ребенок часто отвлекается, предложите ему формулировать, проговаривать вслух собственные мысли и действия. Этот прием позволяет ухватить внимание за хвост, не позволяя ему ускользнуть.

Вы можете предлагать ребенку различные игры, требующие внимания. Это могут быть мозаики, пазлы, конструкторы, предполагающие внимание к мелким деталям и увеличенный охват поля зрения. Подходят все занятия, в которых развивается координация руки и глаза. Это может быть любой труд или занятие, при котором нужно что-то мастерить руками. Принципиально важно, чтобы ребенку при этом было интересно. Это связано с тем, что только с появлением положительного опыта упорного целенаправленного сосредоточения у него возникнет желание прилагать свои усилия и сосредотачиваться на предметах, которые ему не столь интересны.

И главное, конечно, не забывать хвалить ребенка за любые, пусть и минимальные, успехи и достижения. Ваша похвала будет для него лучшим стимулом!

Как научить ребенка учиться? Мальчик 10 лет — умный, но нет тяги к учебе. Не хватает внимания, быстро переключается, не может сосредоточиться, ситуация тянется с 1-го класса.

Сложности со вниманием являются одной из самых распространенных причин неуспеваемости у интеллектуально развитых детей.

Причем чаще такие трудности возникают как раз у мальчиков. Как правило, у человека лучше развито одно из свойств внимания: либо способность к длительной концентрации, либо умение легко переключаться с одного вида деятельности на другой. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка и помочь ему определить подходящий режим занятий.

Детям с хорошей концентрацией внимания легче выполнять задания за один прием. Таких детей не следует отвлекать во время работы. Обычно они лучше учатся в школе и вызывают меньше претензий у педагогов. Ребята с высокой способностью к переключению внимания, напротив, быстро утомляются от однообразной деятельности. Таким детям бывает трудно сосредоточиться на чем-то одном, долго удерживать внимание, они часто отвлекаются на посторонние дела. Обладая хорошим интеллектуальным потенциалом, они часто неуспешны в школе как раз из-за того, что могут что-то прослушать, не записать задание, по причине невнимательности допустить ошибки в работе. К тому же, отвлекаясь во время урока, они могут мешать другим ребятам, вследствие чего получают замечания от учителя и его негативную реакцию. Неуспешность в школе как раз и приводит к тому, что у ребенка пропадает желание добиваться хороших оценок, стараться учиться лучше.

Решение проблемы следует начать с того, чтобы помочь ребенку организовать свое время вне школы и облегчить процесс выполнения домашних заданий. Дети с высокой переключаемостью внимания физически не способны долгое время заниматься монотонной однообразной деятельностью. Поэтому им лучше делать поочередно упражнения по разным предметам, чередуя их с короткими перерывами, во время которых можно перекусить, сделать небольшую зарядку, поиграть.

Сложнее стоит вопрос с поведением в школе, ведь на уроке у ребят нет возможности переключаться на другие занятия. Поэтому важно вместе с ребенком придумать такие способы, которые позволили бы ему передохнуть во время урока, на минутку переключиться, но при этом не мешать остальным. Некоторым детям легче слушать учителя, если они в этот момент рисуют или вертят что-то в руках. Поговорите с учителями, узнайте их взгляд на ситуацию, постарайтесь вместе найти компромисс. Во время урока такого ребенка можно нагружать поручениями: вытереть с доски, сходить за журналом... Как показывает практика, ребята с высокой способностью к переключению при таком темпе работы успевают понять материал не хуже, чем их сверстники.

Моему сыну 10 лет, он перешел в 5-й класс. Он все делает очень медленно, и у него плохая память. Что делать?

Прежде всего следует отметить тот факт, что переход ребенка из начальной школы в среднюю — это для него сложная, даже, можно сказать, стрессовая ситуация. Прежде всего, возрастает учебная нагрузка, так как появляются новые предметы. Если раньше был один учитель, который преподавал большую часть предметов и параллельно выполнял функции классного руководителя, то теперь каждый педагог ведет свой предмет. Отныне не только ребенку необходимо учитывать мнения и критерии оценки разных преподавателей, но и педагогам также требуется некоторое время, чтобы присмотреться к ученикам, лучше узнать и понять их личностные и интеллектуальные особенности. При этом у детей нередко возникают трудности с успеваемостью, и важно понять, с чем связаны возникающие сложности, что происходит с ребенком, чем можно помочь ему в данной ситуации.

Для того чтобы разобраться, как реагировать на медлительность ребенка и как развить его память, необходимо, прежде всего, выявить причины этой медлительности и проанализировать индивидуальные особенности памяти ребенка.

Итак, почему ребенок делает все очень медленно?

Первая причина может быть связана с тем, что ребенок с самого рождения отличался медлительностью, но теперь, при переходе в среднюю школу, эта его особенность стала наиболее заметна. В этом случае медлительность отражает физиологическую особенность нервной системы, которая определяется преобладанием процесса торможения над процессом возбуждения. Это то, что дано ребенку природой и что кардинально изменить невозможно. Особенность нервной системы откладывает отпечаток на все сферы развития, поведения и деятельности ребенка, в том числе и на его память.

В этом случае родителям и учителям, взаимодействующим с ребенком и организующим его обучение, можно дать следующие рекомендации.

1. Давайте ребенку для работы столько времени, сколько ему необходимо.

Обычно медлительным ребятам необходимо больше времени, чтобы начать что-то делать, собраться с мыслями и ответить на вопрос, вспомнить то, что необходимо, переключиться с одного вида деятельности на другой. Период «вработываемости» или подготовки у них значительно больше. Это абсолютно нормально, так как связано с

биохимическими процессами организма. Если постоянно подгонять ребенка и держать его в напряжении, приговаривая, что время вышло, что он опаздывает, что нужно делать все быстрее, ваши слова возымеют обратный эффект. Ребенок начнет нервничать и переживать, что не успевает, — и это еще в большей степени будет тормозить его деятельность.

2. Дайте возможность ребенку самому выбирать, чем он будет заниматься и что ему нравится.

Взрослые часто принимают решения за своих детей: когда ребенок пойдет гулять, сколько времени ему нужно тратить на домашнее задание, что необходимо сделать и в какой последовательности. Конечно же, они руководствуются лучшими побуждениями, но часто не дают детям проявить самостоятельность, активность и инициативу. В подобном случае ребенок привыкает быть ведомым и постоянно ждет импульса для начала своей деятельности из внешней среды — от родителей, одноклассников, учителей. Ему постоянно требуются напоминания, одергивания, просьбы, все необходимо повторять по нескольку раз, так как слова пропускаются мимо ушей.

Выясните: может быть, вашему ребенку непонятно, что он должен делать и какие у него обязанности. Сделайте ваши пожелания абсолютно ясными для него, четкими и понятными. Можно сесть вместе с ребенком и составить список его дел, расписание на неделю. Таким образом, и вы сами, и ребенок будете точно знать, когда какое задание нужно выполнить.

3. Составьте расписание, план необходимых действий на день.

Для ребят с данными особенностями очень важно иметь четкий режим дня и расписание. Когда ребенок самостоятельно или вместе с родителями заранее продумывает план и распорядок своего дня, он научается самостоятельно определять, сколько времени ему необходимо, чтобы выполнить то или иное задание. Это позволит ему отслеживать свой темп работы, научит мобилизовываться и быстро включаться в деятельность. Также школьник начнет понимать, что чем быстрее он выполнит требуемое задание, тем больше у него останется свободного времени для отдыха, игр и совместного времяпрепровождения с родителями и друзьями.

Особенно важно соблюдать данное правило при подготовке домашнего задания. Если, например, необходимо выполнить упражнение по русскому языку, прочитать параграф и ответить на вопросы, решить задания по математике, где нужно произвести много действий, то такое большое задание необходимо разбить на шаги. Постепен-

ное, пошаговое выполнение поможет ребенку быстрее сконцентрироваться на выполнении каждого конкретного «маленького» задания, увидеть свой успех. Полученный результат будет мотивировать ребенка к дальнейшим действиям и в конечном итоге поможет ему справиться с общим заданием значительно быстрее.

4. Давайте только одно указание за один раз.

Если вы выражаете свою просьбу или пожелание большими и сложными предложениями, где сразу описано несколько действий, то медлительный ребенок запомнит начало и конец этого предложения, а середину просто забудет. Необходимо, чтобы ваши пожелания были понятными, ясными для ребенка и короткими, ведь ему сложно удерживать в памяти большой объем информации.

5. Ожидайте и верьте, что ребенок сделает все в срок и вовремя.

Очень просто говорить ребенку, что он «копуша», «черепаша», «лентяй» или заявлять: «Ты никогда не бываешь готов вовремя...» или «Ты всегда опаздываешь». Такие языковые штампы закрепляются и негативно сказываются на формировании самооценки ребенка и его представления о самом себе. Обращайтесь к ребенку и относитесь к нему так, словно вы ожидаете и точно знаете, что он все сделает в срок и вовремя будет там, где это необходимо. Это поможет ему поверить в себя, в свои силы и стараться быть таким, каким вы хотите его видеть.

6. Хвалите ребенка за быстроту и эффективность.

Если постоянно обращать внимание на то, что ваш школьник делает неправильно, медленно, не вовремя, с чем он не справляется, и при этом не обращать внимания на его успехи и достижения, то ради чего ему стараться и прилагать усилия? Если ребенок что-то сделал быстро и эффективно, обязательно похвалите его. Скажите, что он молодец, что вы им гордитесь. Выберите то, что вашему ребенку нравится больше всего, что для него важно, и поощряйте его. Таким образом вы закрепляете модель быстрого и эффективного поведения, которая как раз и необходима вам и ребенку.

Вторая причина. Возможно, медлительность была совсем не свойственна ребенку раньше и стала обнаруживаться лишь в последнее время. В этом случае необходимо понаблюдать за ребенком, поговорить с педагогами и отметить, в связи с чем проявляется эта особенность. Может быть, это связано с новой и неизвестной для него деятельностью. Чаще всего ребенок значительно медленнее делает то, что у него *пока* быстро не получается. В этом случае стоит дать ребенку время потренироваться в том, что ему необходимо, не торо-

пить и не подгонять его, иначе он будет допускать большое количество ошибок, начнет сбиваться и может вообще отказаться от выполнения задания. Постепенно, с тренировкой, темп выполнения предлагаемых заданий будет возрастать, поэтому на приготовление школьных упражнений будет уходить значительно меньше времени.

Третья причина может быть связана с общим физическим недомоганием и плохим самочувствием ребенка. В этом случае необходима консультация специалистов, которые помогут улучшить физическое состояние ребенка. А когда проблемы со здоровьем будут разрешены, постепенно придет в норму и темп деятельности ребенка.

Что касается «плохой» памяти ребенка — нужно признать, что нередко взрослые приходят к такому заключению, плохо понимая способы, с помощью которых ребенок запоминает информацию. Обратите внимание на следующие моменты.

Как ребенок учит уроки? Если он одновременно пытается выучить стихотворение по литературе, запомнить параграф по истории, вспомнить формулу по математике и пересказать правило по русскому языку, то вероятность того, что он все запомнит и ничего не перепутает, очень мала. Важно, с одной стороны, в каждом материале выделять структуру. Это может быть план, рисунок, схема, свободный пересказ — все, что помогает ребенку запомнить основные ключевые моменты и понятия. С другой стороны, что-то выучить навсегда с первого раза сложно, поэтому любую информацию необходимо повторять. Например, можно задавать ребенку каверзные вопросы по пройденному материалу, подключать его знания и опыт к тому, что он изучает в данный момент. Тогда у него будет складываться общая картина, он значительно лучше сможет понимать логику и взаимосвязи в предлагаемом материале.

Важно, чтобы ребенок не заучивал материал, а *понимал* его, в этом случае информация значительно дольше сохраняется в памяти. Если ребенок уловил логику того, что ему необходимо запомнить, то он в любой ситуации сможет вспомнить суть, пересказать и объяснить ее своими словами.

Обратите внимание, как вашему ребенку легче всего запоминать самые простые вещи — имена, номера телефонов, время мультфильма или название нужной книги. Может быть, ему для этого необходимо обязательно записать, зарисовать информацию или повесить напоминание на самое видное место. Возможно, для него важно про себя или вслух несколько раз проговорить то, что нужно запомнить. Может быть, он лучше всего понимает и запоминает материал, когда занимается посторонними делами — играет, чертит поля в тетради, переставляет предметы на столе, просто вертится на стуле. Такие на

первый взгляд простые вещи помогут значительно лучше понять ребенка и его особенности.

Кроме того, психологи отметили, что чем больше различных способов человек использует для запоминания, тем лучше сохраняется информация. Например, ребенку необходимо выучить стихотворение. Его можно читать вслух, написать большими буквами и развесить по квартире, записать на магнитофон и прослушивать, можно придумать на каждое слово свой жест и движение, можно нарисовать картину, где изображается суть происходящего.

И еще: при подготовке домашнего задания родителям вместе с ребенком стоит не только подробно разбирать все неусвоенное на уроке, но и идти на шаг впереди. В этом случае ребенок получит представление о том, чем он будет заниматься завтра в школе, и значительно лучше поймет логику и ход рассуждений учителя. Если не дать ему такого запаса, очень быстро накопятся пробелы, а догнать таким детям особенно трудно.

Ребенок 8 лет вечером выучит уроки, а днем не может ответить. В чем причина?

Такая особенность поведения ребенка может объясняться разными причинами. Одна из них — это неуверенность. Ребенок действительно может достаточно хорошо знать весь необходимый материал, но когда требуется изложить его перед большой аудиторией, начинает испытывать сильное напряжение, смущение и не может произнести ни слова. Иными словами, ребенок стесняется. Конечно, в первую очередь здесь важна реакция учителя. Очень важно, чтобы педагог смог поддержать ребенка, предоставил ему возможность сосредоточиться и собраться с мыслями. Он может задавать ученику какие-либо наводящие вопросы, подчеркивать достоинства ребенка и поощрять его ответы перед всем классом. Но не всегда у родителей есть возможность договориться с учителем о таком «специальном» внимании к их ребенку.

Вы и сами можете помочь своему ребенку поверить в себя и научиться более спокойно воспринимать ситуацию выступления перед классом, а также иные значимые ситуации. Важно, чтобы ребенок «проговорил» свои страхи и опасения: из-за чего именно он переживает — боится ли плохой оценки, опасается ли критики учителя, насмешек одноклассников или чего-то еще. Можно поговорить о том, где возникает этот страх или тревога, как она мешает отвечать на уроке, как можно с ней справляться. Попросите ребенка изобразить его с помощью любых подручных материалов, а затем вместе придумай-

те, как можно от него избавиться (сломать, разрезать на части, выкинуть, сжечь). Можно вместе с ребенком «потренироваться», смоделировав дома различные ситуации выступления перед публикой, а потом поговорить о том, что было сложно и почему.

Необходимо повышать самооценку ребенка в целом. Чем больше он будет знать о своих сильных сторонах, тем лучше станет относиться к себе и тем смелее будет чувствовать себя среди других людей. Это не произойдет сразу, но постепенно вы добьетесь успеха.

Другой причиной боязни отвечать перед классом может стать низкий уровень мотивации к обучению — иными словами, желания и наличия интереса у ребенка заниматься этим видом деятельности, конкретным предметом или учебой вообще. Интерес к учебе может пропадать по разным причинам. Возможно, ребенку сложно справляться со школьной нагрузкой, он постоянно выслушивает неодобрительные отзывы учителей, и ему уже не хочется стараться, чтобы что-то изменить. Другими словами, ребенок «сдался» и потерял интерес к достижению результата, так как решил, что все его старания бессмысленны. В этом случае важно помогать ребенку справляться с учебной нагрузкой, делать уроки — не за него, а вместе с ним. Обратите внимание на то, что у него получается лучше всего, хвалите и поощряйте его успехи, подчеркивайте достижения и делайте акцент на том, что ему помогло добиться высокого результата.

Важно обратить внимание на то, что же все-таки привлекает ребенка: может быть, ему нравится рисовать или изготавливать что-то своими руками. Поддерживайте любую активность ребенка и предоставляйте ему возможность реализовать себя.

Можно также предположить, что у ребенка не хватает ресурсов памяти. Тогда необходимо обратить внимание на развитие именно этого процесса. Вы можете в домашних условиях произвести небольшую диагностику. Сделайте это в игровой форме, желательно в то время, когда ребенок не сильно утомлен, может быть, в выходной день. Игра следующая: вы не очень быстро перечисляете 10 любых слов. Например: «машина, собака, пылесос, картина, чайник, ягода, велосипед, телефон, книга, улица». Задача ребенка — запомнить эти слова и затем назвать их вам или записать. Можете сделать это несколько раз. Отмечайте для себя, сколько слов воспроизвел ребенок (в норме ребенок должен вспомнить от 5 до 9 слов после первой попытки).

Обратите также внимание на то, что ребенку удастся с большей легкостью: воспроизводить информацию со слуха или запоминать зрительный материал. Можно тот же самый опыт повторить, но уже с использованием картинок или слов, записанных на бумаге.

В домашних условиях можно также использовать ряд игровых приемов для развития памяти. Предложите ребенку следующие игры:

- Прочитайте ребенку какой-либо рассказ и затем попросите его ответить на ряд вопросов по тексту. Например, где происходило действие, сколько было героев, как их звали...
- Называйте какие-либо слова или словосочетания, и пусть ребенок нарисует к ним картинки. По прошествии 40 минут попросите его, глядя на картинки, воспроизвести слова.
- Разложите на столе различные предметы. Пусть ребенок отвернется, а вы тем временем уберете несколько предметов. Ребенок должен перечислить, чего не хватает.
- Покажите ребенку картинку с большим количеством деталей. Пусть ребенок рассмотрит ее в течение нескольких минут. Затем картинку уберите и задайте несколько вопросов: какой предмет на ней самый большой, какой самый маленький, какой на картине есть фрукт или животное, что делает человек?
- Когда вы где-то гуляете, обращайтесь внимание ребенка на различные мелкие детали: количество этажей в доме, ступенек до вашей квартиры, машин у подъезда и так далее. Вечером попросите ребенка вспомнить эти детали, можете по очереди задавать друг другу вопросы.

Также ребенку можно подсказать способы лучшего усвоения материала. Например, можно делать зарисовки, которые помогут вспомнить какой-либо текст, придумывать образы, сочинять рифмы на слова.

Начался учебный год. Хочется, чтобы помимо школы ребенок ходил в секции, кружки. Однако волнуемся, не будет ли он слишком уставать, не повредит ли большая нагрузка его здоровью?

Вопрос о том, какая дополнительная нагрузка станет полезной для ребенка, а какая пойдет ему во вред, конечно же, должен решаться в каждом случае индивидуально. В самом общем виде стоит ориентироваться на состояние здоровья и желание ребенка заниматься чем-то помимо школы. Если ребенок быстро утомляется, стал вялым или, наоборот, слишком раздражительным, стоит подумать об ограничении числа дополнительных занятий — лучше стоит лишний час провести на воздухе или даже (если речь идет о младших школьниках) выделить время для дневного сна.

Другая распространенная ситуация: у ребенка сложности с организацией деятельности, он и так не успевает делать уроки, потому что тратит на них 5–6 часов, — где уж тут посещать кружок или сек-

цию... В этом случае стоит подумать именно о заполненности свободного времени. Как ни странно, *чем больше занят ребенок, тем больше он успевает*. Родителям будет полезно вместе с ребенком поучиться умению планировать свое время, рационально его использовать. Четкость и организованность режима дня сами по себе приводят к выработке внутренних навыков управления временем.

Осенью наш сын пойдет в школу. Очень волнуемся, как он справится с этим событием. Хочется подготовить ребенка получше, позаниматься летом. Что вы посоветуете?

Поступление в первый класс — важное событие в жизни ребенка. У него начнется действительно новая жизнь, с иными правилами, нагрузками, режимом. Ему придется решить множество задач: познакомиться с друзьями, научиться организовывать свое время, привыкнуть к новому распорядку. Помощь взрослых, конечно, важна для малыша в этот период. И прежде всего, ему необходимы поддержка и внимание, а не давление и родительские тревоги. Интересоваться делами первоклассника следует не эмоционально и бурно, переживая первые неудачи, а обсуждая, что можно сделать, чтобы исправить отметку, подружиться с тем, кто нравится, не бояться отвечать у доски... Ни в коем случае не стоит сравнивать достижения ребенка с успехами одноклассников: не спрашивайте его о том, как написали контрольную другие ребята или кто еще не смог решить задачу. Для ребенка самым полезным становится сравнение его сегодняшнего с ним вчерашним, ведь даже если успехи не очень значительны, всегда есть продвижение и развитие. Такой подход помогает ребенку поверить в свои силы.

А последним «поистине детским» летом будущему ученику важно просто набраться сил, в первую очередь физических, и хорошо отдохнуть. Заниматься чтением, письмом, математикой, конечно, можно, но перегружать ребенка не стоит. Очень важно, чтобы у него не пропало желание и интерес к учебе, а за знаниями и умениями он отправится осенью.

Первого сентября внук пошел в новую школу. Собирался с охотой, готовился к новым впечатлениям. Но прошла неделя, приходит грустный, говорит, что никто не обращает на него внимания, у всех уже сложившийся круг друзей, а ему очень одиноко. Как помочь?

Проблема «новичка» волнует многих ребят и их родителей. Действительно, эта ситуация относится к числу наиболее сложных для многих людей: в списке ситуаций, вызывающих наибольшие затруд-

нения и переживания, «установление контакта» входит в первую тройку. Однако сразу заметим, что опыт преодоления сложностей в таких ситуациях оказывается очень полезным и важным для всей последующей жизни.

Советов на все случаи жизни не подобрать. Например, если ваш ребенок меняет класс еще в начальной школе, для того чтобы войти в новый коллектив, ему иногда достаточно просто проявить активность, самому подойти к ребятам, представиться, попросить принять в игру.

Для подростка ситуация более сложная и тонкая. Но и здесь есть ряд важных правил, которые помогут стать «своим» в классе. Во-первых, надо набраться терпения: отношения между людьми не складываются моментально. Обязательно стоит проявить дружелюбие и внимание к другим людям. Только важно делать это не навязчиво, а спокойно и с достоинством. Не стоит активно демонстрировать себя, вторгаться в уже сложившиеся отношения. Но и сидеть «букой» в стороне и ждать, что кто-то тебя заметит, — не лучший путь. Подросток может обратиться к тем ребятам, которые вызывают у него симпатию, честно сказать, что он хотел бы с ними познакомиться поближе, расспросить об их интересах и жизни. А еще ничего страшного нет в том, чтобы попросить поддержки, рассказав кому-то, вызывающему наибольшее доверие, о своем смущении и неловкости — ведь страшновато первый раз в новом классе. Обязательно кто-то откликнется на такую просьбу, и новичок будет уже не один...

В этом году ребенок идет в первый класс. Мы выбрали школу, где изучают три языка, но стали сомневаться — не слишком ли большая нагрузка будет для ребенка?

Каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок посещал престижную школу и получал много знаний, развивался и совершенствовался с каждым годом. Но очевидно, что не всякий ребенок способен выдержать возрастающую нагрузку школьной программы и те требования, которые к нему предъявляют. Если вы стоите перед выбором — отдавать ребенка в языковую школу или нет, то вам необходимо обратить внимание на следующую информацию.

Во-первых, перед тем как сделать выбор, необходимо проконсультироваться с логопедом. Для изучения любого иностранного языка ребенок должен хорошо говорить на своем родном языке, это его база. В разных иностранных языках многие звуки меняют свое произнесение. Поэтому если ребенок, у которого есть логопедические проблемы, начинает изучать иностранный язык, то в дальнейшем это может отразиться на его произношении, могут возникнуть ошибки при письме.

Во-вторых, важно чтобы ребенок имел возможность практиковаться: говорить на тех языках, которые он изучает, читать книги, смотреть фильмы, писать и общаться с носителями языка. Практики, как в школе, так и в кружках, не хватает. Дело в том, что у ребенка нет естественной потребности в изучении иностранных языков. Зачем их учить, ребенку не понятно, ведь реальная возможность применять накопленные знания у него отсутствует. И кроме того, выученные слова и фразы легко забываются, так как не являются элементами естественной языковой среды и не закрепляются в повседневном общении. Поэтому школьнику необходимы постоянная практика и тренировка.

Очень хорошо, если члены вашей семьи знают несколько языков и, используя их, общаются с ребенком. Большой плюс, если ребенок часто выезжает за границу, где имеет возможность интенсивно использовать и применять свои знания. Если такие возможности отсутствуют, вам придется изучать иностранный язык вместе с ребенком.

В-третьих, ребенку необходима консультация психолога и тестирование на сформированность лингвистических способностей. Оно проводится в конце начальной школы и дает информацию о том, сможет ли ребенок свободно выучить два и более языка. Если лингвистические способности не развиты, то это не значит, что ребенок вообще не сможет выучить язык. Он может знать один иностранный язык, и на достаточно хорошем уровне, но вот при изучении второго у него могут возникнуть трудности. Это связано с тем, что происходит эффект наложения — при изучении второго иностранного языка первый стирается и забывается.

В-четвертых, необходимо посоветоваться с самим ребенком и узнать его решение. Конечно же, он еще маленький и может не понимать всей пользы и тех возможностей, которые будут для него открыты. Но ведь именно ему придется учиться в этой школе! По нашему мнению, выучить язык можно в любое время, а вот изменить негативное отношение к школе и к самому процессу обучения достаточно сложно, да и не всегда возможно.

И последнее. Окончательный ответ все равно остается за вами. Взвесьте все «за» и «против» и примите правильное, прежде всего, для вашего ребенка решение.

Сыну в январе будет 7 лет. Он уже умеет читать, писать, решает примеры. Если еще год будет ходить в садик, боимся, что потом ему будет скучно в школе. С другой стороны, может, еще маловат...

Вопрос о том, когда лучше отдавать ребенка в школу, стоит перед многими родителями. Принимая решение, стоит помнить следующее.

Интеллектуальное развитие — умение читать, писать, сообразительность, — конечно, важный показатель готовности ребенка к школе. Но как обстоит дело с другими особенностями ребенка, на которые не всегда обращают внимание родители, да и воспитатели? Готов ли ребенок к новой школьной жизни эмоционально, умеет ли справляться с переживаниями, возможными трудностями и неудачами? Может ли он работать в большой группе, где внимание учителя не будет сосредоточено на нем одном? Умеет ли дружить, сможет ли занять достойное место среди сверстников? Вот вопросы, на которые стоит ответить, принимая решение о том, отдавать ли ребенка в школу, где он, возможно, будет младше своих одноклассников. К сожалению, в нашем опыте встречается слишком много случаев, когда ребенок, поступив в первый класс, не готов еще достаточно хорошо контролировать свое поведение и эмоции, испытывает сложности в сфере общения. А тогда и интеллектуальное развитие не помогает, слишком много сил уходит не на саму учебу, а на то, что ее сопровождает.

При принятии решения о возрасте начала школьной жизни необходимо опираться на ряд критериев готовности к школе. А именно:

Умение регулировать свое поведение и эмоции

Поведение будущего первоклассника должно быть произвольным, ребенок должен уметь управлять собой, усидеть на уроке 30–40 минут и при этом внимательно слушать учителя, понимать его объяснения и четко выполнять предлагаемые задания. Кроме того, важно, чтобы ребенок мог справляться со своими переживаниями в ситуациях неудачи, проигрыша, ссоры или конфликта, а также адекватно выражать свои эмоции и чувства.

Умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми

Важно, чтобы первоклассник умел налаживать отношения с разными ребятами, разрешать возникающие спорные вопросы, договариваться и выполнять совместные задания. Умение ребенка занять достойное место в коллективе сверстников помогает ему найти друзей и значительно комфортнее чувствовать себя среди одноклассников. Кроме того, необходимо обратить внимание на то, что роль и позиция учителя по отношению к ребенку значительно отличаются от тех ролей и позиций, которые занимали окружающие ребенка взрослые до его поступления в школу. Поэтому необходимо, чтобы первоклассник понимал эту разницу и мог адекватно относиться к учителю — признавать его авторитет, понимать и принимать важность требований и возлагаемых педагогом на него, как на ученика, обязанностей.

Уверенность в себе и адекватная самооценка своих возможностей

В школе многие задания связаны с проявлением способностей и знаний ученика перед всем классом. Поэтому, когда необходимо рассказать у доски стихотворение или решить задачу, важно, чтобы ребенок мог говорить так, чтобы его слышали другие, уверенно и внятно излагать свои мысли и идеи, не пасовать перед классом. Так как школьная жизнь в основном связана с изучением чего-то нового, не все получается с первого раза, для достижения цели необходимо прикладывать усилия, терпеливо добиваться результата, важно, чтобы первоклассник не боялся проявлять себя, чтобы он экспериментировал, пробовал, доводил начатое до конца, а не бросал на полпути. Ребенок должен иметь представление о том, что он знает и умеет делать хорошо, что у него получается; а также о том, что пока ему дается трудно и над чем еще нужно поработать. Ведь во многом адекватность самооценки ребенка зависит от сознания собственных сил и возможностей, а также от понимания своих слабых сторон и недостатков и способности их учитывать.

Интеллектуальная готовность

Чаще всего именно данному критерию при поступлении в школу родители и воспитатели уделяют самое большое внимание. Конечно же, важно, чтобы первоклассник знал буквы, умел считать до десяти и мог написать свое имя, чтобы он имел ряд знаний и представлений о себе и об окружающем мире, мог выделять и объяснять логику происходящего. Но интеллектуальная готовность с психологической точки зрения — это не столько умение ребенка читать, писать и считать (чему, по сути дела, и учит начальная школа), сколько умение думать, запоминать и быть внимательным тогда, когда этого требует учитель.

Желание ребенка идти в школу

Это условие является одним из самых важных и значимых. Поступление в первый класс — это тот шаг, который кардинально изменяет жизнь ребенка: у него появляются новые обязанности, к нему предъявляются новые и более серьезные требования, и необходимо, чтобы будущий первоклассник был готов к подобным изменениям. Поэтому психологи обращают внимание на то, чтобы у ребенка к моменту поступления в первый класс была сформирована «внутренняя позиция школьника». Это можно рассматривать как понимание и принятие на себя роли ученика. Ведь когда у ребенка есть желание идти в школу и ему интересно учиться, это помогает ему справляться с возможными трудностями и неудачами. Школьная жизнь требует усилий, это непростой повседневный труд. Не всегда все получается,

не всегда хочется делать домашнее задание, можно устать от самой школы, одноклассников и учителя. Но если ребенок понимает важность и необходимость обучения в школе, он обязательно справится с трудностями и будет принимать помощь со стороны взрослых.

Конечно же, принятие решения о том, идти в школу в этом году или подождать еще год, — это ответственный родительский шаг, который в дальнейшем во многом определяет успешность ребенка в школе. В решении этого вопроса необходим комплексный подход. Важно учитывать как мнения людей, которые чаще всего взаимодействуют с ребенком (родителей, родных, няни, руководителей кружков, спортивных секций), так и взгляды специалистов (психологов, педагогов, невропатологов, воспитателей). Только взвесив все «за» и «против», можно принять правильное для ребенка решение.

Нормально ли, что ребенок практически ничего не читает?

Многие родители сейчас озабочены тем, что их дети мало читают. Такая тенденция действительно наблюдается, объективных причин тому несколько: компьютерные игры, Интернет, видео, телевидение и музыка привлекают современных детей больше, нежели книги. Да и сами родители не всегда подают в этом пример. Поэтому, если ваш ребенок не хочет читать, это вполне объяснимо.

Однако что же может предпринять родитель для повышения у своего ребенка интереса к чтению?

Начинать знакомить малыша с книгой нужно с самого раннего детства. Чаще читайте ему стихи и сказки, вместе рассматривайте картинки. Со старшими детьми обсуждайте прочитанные сказки и истории, пусть ребенок поиграет в героев любимой книги, нарисует их портреты.

Когда ребенок научится читать сам, поддержите его интерес. Читайте вместе, разыгрывайте диалоги, обязательно хвалите ребенка за усердие. На этом этапе важно не перегрузить ребенка — чтение не должно превращаться в скучную обязанность, а тем более в наказание.

Школьникам для самостоятельного чтения предлагайте интересные книги с захватывающим сюжетом, желательно с красивыми иллюстрациями. Если ребенок отказывается читать сам, прочитайте ему вслух несколько глав и остановитесь на самом интересном месте. Или читайте друг другу вслух по очереди. Если ребенок с удовольствием ухаживает за младшими детьми, попросите его почитать для них.

Еще один способ заинтересовать ребенка чтением — предложить ему книгу после просмотра одноименного фильма. Подростка может привлечь литература, соответствующая его интересам: биографии

известных спортсменов или киногероев, статьи про аномальные явления и загадки цивилизации, приключения или романтические истории. Какой бы способ вы ни выбрали, важно пробудить у ребенка интерес, а не заставить его раскрыть книгу.

И не забывайте о личном примере. Если в семье принято много читать, делиться впечатлениями о прочитанном, а не проводить весь досуг перед экраном телевизора, вероятность того, что и ребенок потянется к книгам, намного больше.

Ребенку 8 лет, ходит в сильную школу, но плохо «тянет». Преподаватель хочет, чтобы я перевела ребенка в школу для детей с развитием речи. Я категорически против. Сейчас ребенок занимается дополнительно, уверена, что результаты будут. Права ли я?

Известно, что любой человек — носитель особых, индивидуальных способностей, умений и навыков. Поэтому в школе, где ко всем учащимся предъявляются равные требования, не каждый ребенок чувствует себя комфортно, получает возможность проявить свой уникальный потенциал, раскрыть свои возможности. Требуется индивидуальный подход, но реализовать этот замечательный принцип на деле оказывается не всегда легко.

В ситуации, которую описывает мама, есть несколько факторов, как связанных с риском, так и позволяющих прогнозировать положительный результат. С одной стороны, обучение в школе повышенного уровня позволяет «повысить планку», ставить перед ребенком более серьезные и значимые цели, развивает способность и привычку прилагать усилия. И в том случае, если удастся справиться со сложной ситуацией, пересилить себя и доказать, прежде всего, себе самому: «Я смог!» — прогноз может быть самый позитивный. Опыт преодоления трудностей, возможно, самый ценный для формирования самооценки, уверенности в себе, волевых качеств человека. И всегда стоит дать ребенку шанс.

Однако, с другой стороны, в такой ситуации есть и риск. В том случае, если ребенок не сумеет выйти на необходимый уровень, он приобретет обратный опыт — негативный. «Я старался, прилагал усилия, и все равно ничего не получилось». Неуспешность в обучении, соответствующие реакции учителей и, возможно, одноклассников, то, что сам ребенок не видит своих достижений и результатов, — все это с большой вероятностью отразится на его самооценке и уверенности, только уже негативным образом.

В каждом конкретном случае важно точно взвесить силы и возможности ребенка. Опирайтесь здесь можно на динамику достижений:

если видно, что результаты достигаются, пусть медленнее, чем хотят педагоги, то ситуацию можно переломить — нужно только проявить терпение и объединить усилия, помогая ребенку справляться с трудностями. Если же эффекта нет, не стоит ставить перед ребенком непосильные для него задачи. Неплохо проконсультироваться со специалистом — психодиагностические методы помогут точнее понять причины сложностей в обучении.

Все педагоги говорят про 13-летнего сына, что он способный, но ленивый. Как помочь ему перебороть лень?

Психологи долго пытались исследовать такой феномен, как лень, и пришли к выводу: лени не существует! Зато за этим понятием скрывается много других разнообразных особенностей человеческого характера и поведения.

Попробуйте ответить сами себе на вопрос: «А в каких случаях я сам ленюсь? Почему это происходит?» Часто за ленью скрывается отсутствие интереса к конкретному виду деятельности. Согласитесь, человеку редко бывает лень сделать нечто для него увлекательное и захватывающее. Лень появляется, когда предстоит дело скучное, неинтересное. Один из возможных способов справиться со скучными обязанностями — это делать их каждый раз по-новому, придумывать интересные для себя способы их выполнения. И еще, подумайте, а часто ли лень мешала вам сделать что-то по-настоящему важное и срочное? Ответ скорее всего будет «нет». Лень появляется там, где есть своеобразная лазейка сделать что-то потом или не делать вообще. Понимание важности задачи помогает преодолеть нежелание ее выполнять.

Другая разновидность лени — вполне понятное и объяснимое желание человека расслабиться и отдохнуть. Я могу, конечно, выполнить задание прямо сейчас, но чувствую себя усталым, мне хочется просто полежать с книжкой на диване или посмотреть телевизор. В такой лени нет ничего страшного. Короткая передышка дает возможность набраться сил, настроиться на дальнейшую работу. Главное, чтобы такой отдых не слишком затягивался и не мешал выполнению действительно важных дел. Лучше всего в своем плане на день заранее предусмотреть специальное время для отдыха и «ничегонеделания». Если речь идет о вашем ребенке — договоритесь об этом с ним самим. Пусть он установит себе время перерывов, и тогда уже можно и нужно будет следить, чтобы принятое решение выполнялось.

Иногда, говоря о лени, мы видим перед глазами пример недостаточного развития воли, неумения собраться, организовать себя и при-

няться за выполнение задания. Тогда стоит учиться распределять свое время и планировать достижения за определенный период. Обычно ребенку с недостаточно развитой регуляцией трудно справиться сразу с большими и серьезными делами. Желаемый результат кажется таким далеким, что опускаются руки, и дело бросается вовсе. Здесь стоит разбить движение к конечной цели на несколько более достижимых этапов. Хорошо, если каждый будет заканчиваться видимым результатом. Например, не планировать сделать все уроки за 3 часа, а сначала поставить цель справиться с математикой за 40 минут, потом с историей за полчаса, и так далее. Если и такие временные интервалы ребенку выдержать трудно, следует отвести время на каждый пример по математике, каждое конкретное упражнение по русскому языку. А в конце каждого этапа можно самого себя «наградить» — передохнуть 5 минут, выпить сока или съесть конфету. Конечно, постепенно этапы планирования должны увеличиваться.

Когда нам предстоит браться за дела, которые могут поставить под сомнение наш интеллект, авторитет, способности и т. д., то лень становится лучшей отговоркой, нежели боязнь не пройти испытание, показаться глупым, неавторитетным, неспособным. Так и ребенок, боясь показаться хуже, глупо выглядеть в глазах окружающих, часто даже и не пробует свои силы, ссылаясь на лень. Здесь необходимы помощь и поддержка со стороны родителей, чтобы ребенок не боялся сделать попытку, не беспокоился о том, что подумают другие. Поддержать любой успех, особенно если он связан с преодолением себя, — необходимое условие повышения самооценки.

Моему сыну 12 лет, он не хочет учиться. Как сделать так, чтобы он захотел и стал учиться лучше?

То, что ребенок учится не так хорошо, как мог бы, или вообще не желает учиться, волнует многих родителей. Взрослые часто задаются вопросом, что происходит с ребенком, когда он вдруг начинает учиться хуже, его перестает интересовать то, чем он раньше увлекался и любил заниматься.

12 лет — это начало подросткового периода, который считается достаточно противоречивым и неоднозначным. В учебе этот период знаменуется переходом в среднюю школу, которая во многом отличается от начальной: увеличивается нагрузка, возрастает число требований к ребенку, у каждого учителя свой подход, а самостоятельности и ответственности у младшего подростка еще недостаточно. Поэтому возможно выделить несколько причин того, почему ребенок в этом возрасте не хочет ходить в школу и учиться.

Во-первых, у мальчика могут быть трудности с пониманием школьного материала. В связи с увеличивающейся нагрузкой в школе и появлением новых предметов, таких как физика, химия, геометрия, черчение, зоология, ребенку может быть сложно воспринимать информацию от учителя, анализировать ее и запоминать. Это совсем не означает, что у ребенка снижен интеллект, что он ничего не понимает. Просто ему трудно усваивать материал, а это напрямую сказывается на его успеваемости. В результате ребенок отказывается ходить в школу, где так «сложно, трудно и все равно ничего не понятно». Чаще всего подобная ситуация возникает в «сильных» школах, где нагрузка с каждым годом возрастает, и не каждый ученик может выдержать количество и давление предъявляемых к нему требований.

Во-вторых, возможны конфликтные отношения с конкретным учителем или с одноклассниками, что непосредственно отражается на успехах школьника и на его желании учиться. Если отношения в школе не складываются, ребенок испытывает дискомфорт и напряжение, нервничает, переживает и старается избежать «проблемных» отношений. Очевидно, что в подобной ситуации его голова занята совсем не учебой, а скорее, поисками возможности избежать нежелательной встречи и общения. Самый простой способ не встречаться и не контактировать как с одноклассниками, так и с учителями — просто не ходить в школу, ребенку такой выход кажется наиболее приемлемым и естественным.

В-третьих, возможно, ребенок просто устал ходить в школу или ему лень делать домашнее задание. Довольно часто ребята в этом возрасте говорят: «Я не хочу тратить свою жизнь и свое свободное время на решение примеров и выполнение домашней работы...» Поэтому пока родители строго и неустанно контролируют свое чадо (сделал ли он домашнее задание, выучил ли стихотворение, повторил ли параграф, дошел ли до школы), требования выполняются. Как только контроль со стороны родителей ослабевает, все скатывается на прежний уровень, и сам ребенок ничего не делает, чтобы исправить положение. Причина такого поведения — в отсутствии желания, интереса и мотивации к обучению. Ребенку не понятен смысл учебы как таковой. Во многом это связано с тем, что знания, умения и навыки, полученные учеником в школе, остаются невостребованными в его повседневной жизни. Желание стараться и прилагать усилия не появляется. Ребенок недоумевает: зачем учиться, если в данный момент это все равно никак не может пригодиться? «Я не знаю и не представляю себе, зачем я это делаю».

В-четвертых, возможно, мальчик хочет учиться, он хочет быть отличником, быть среди первых, но у него не получается: или в классе

есть ребята, которые учатся лучше его, или у педагога уже сформировалось мнение относительно потенциала ребенка. У школьника есть способности, есть возможность себя проявить, но он этого не делает: «Все равно ничего не изменится, как бы я ни старался». Неверие в свои силы, низкая самооценка своих возможностей и ресурсов приводят к тому, что ребенок начинает перекладывать ответственность за результаты своей учебы, за успех своей деятельности на других людей, на сложившиеся обстоятельства, на удачу; ждать помощи, поддержки и контроля со стороны родителей и учителей. Это означает, что ребенок не видит четкой логической взаимосвязи в связке «мои усилия — мой результат и успех».

Что можно порекомендовать родителям в подобной ситуации?

Первое. Постарайтесь понять, обусловлены ли неуспеваемость ребенка и его нежелание ходить на уроки «нелюбовью» к одному предмету или к школе в принципе.

Второе. Сходите в школу, поговорите с классным руководителем и учителями. Узнайте, что они думают о поведении вашего сына и как относятся к нему, выясните их позицию. Возможно, общими усилиями вы сможете выработать план действий относительно вашего мальчика.

Третье. Попробуйте вспомнить, когда именно вы отметили, что у ребенка стал пропадать интерес к учебе и он перестал посещать занятия, когда это стало заметно и явно для вас. Что происходило в этот момент в семье, в школе? Как складывались отношения мальчика с друзьями? Может быть, ребенок что-то рассказывал вам, делился своими переживаниями?

Четвертое. Поговорите с ребенком о том, что именно с ним происходит, какие у него трудности. Предложите свою помощь. Такой шаг особенно важен, поскольку тем самым вы даете ребенку реальный выход из сложившейся ситуации. Вы не просто констатируете, что «все плохо, ужасно и никуда не годится», а помогаете разрешить ту сложную ситуацию, в которой оказался ваш сын. Подростку важно знать и чувствовать, что у него есть возможность поделиться своими трудностями с родителями, и он всегда может рассчитывать на помощь и поддержку с их стороны.

Если вам не удастся наладить контакт с ребенком или он не хочет делиться своими трудностями и посвящать вас в свои личные дела, нужно обратиться к психологу, который поможет выяснить причины сложившейся ситуации и найти необходимый контакт.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ВЗРОСЛОСТЬ...

Задача каждого ребенка — стать взрослым, самостоятельным человеком, умеющим принимать решения, отвечать за свои поступки, делать осознанные выборы и строить свою жизнь. Задача взрослых — помочь ему в этом нелегком деле. Важно помнить, что фундамент самостоятельности и ответственности закладывается постепенно, и начинать это дело следует как можно раньше. В каждом возрасте у ребенка есть области, с задачами в которых он может справляться сам. Трехлетка может самостоятельно есть и одеваться, пятилетний — убирать за собой игрушки, шестиклассник — помнить, какие уроки заданы, и самостоятельно их делать, подросток — заводить друзей и выбирать занятия по душе, а выпускник совершает один из самых серьезных выборов в своей жизни — профессию и вуз. Нередкой, однако, становится ситуация, когда родителям легче, спокойнее и удобнее многие вещи делать за ребенка. Причины могут быть разные — взрослый сделает быстрее, лучше, аккуратнее, так спокойнее и безопаснее. Но каждый раз, выполняя что-то, с чем ребенок может справиться, мы выстраиваем пусть небольшую, но преграду на пути развития его самостоятельности и ответственности. Другое дело, что в каждом возрасте различны объем и качество тех дел, которые мы можем поручить ребенку и за которые готовы отдать ему ответственность за результат.

Как приучить ребенка к порядку?

Приучать ребенка к порядку следует с самого раннего детства. Ваш малыш уже умеет одеваться и раздеваться сам? Замечательно! Приучите его сразу же класть вещи на место. Сложить игрушки обратно в коробку, отнести тарелку в мойку... Такие мелочи легко усваиваются в раннем детстве, если они сопровождаются похвалой, ласковым обращением и превращены в игру, а не в скучную обязанность. Очень важно доверять ребенку выполнять те задания, которые ему по силам, и которыми он в возрасте 3—5 лет занимается охотно. Возможно, при этом немного страдает качество: взрослый аккуратнее разложит в детском уголке игрушки, и тарелка не разобьется в руках у мамы. Но, если мы стремимся все сделать за маленького ребенка, потому что у нас это

лучше или быстрее получится, вполне закономерно, что впоследствии он ничего не сможет и не захочет делать самостоятельно. Пропущен важнейший период, когда у малыша возникал естественный интерес к домашним обязанностям и делам, и если тогда при правильном подходе их выполнение вошло бы в привычку, то в более позднем возрасте приучать ребенка к порядку становится гораздо труднее.

По мере того как ребенок взрослеет, поручайте ему несложные домашние дела. Важно, чтобы он понимал, что у всех членов семьи, в том числе и у него, есть свои обязанности и их нужно выполнять.

Приучить к порядку подростка, если это ему и раньше было не свойственно, становится уже практически невозможно. Чтобы держать ситуацию под контролем, настаивайте на соблюдении чистоты в тех помещениях, которыми пользуются все члены семьи. Выдвигайте четкие требования к порядку в доме и вмените ребенку в обязанность делать какую-то часть работы. Не забывайте поощрять за хорошо проделанную работу, но и не отступайте от своих требований, если они не выполнены. Однако не советуем бросать все свои силы на то, чтобы в комнате ребенка и в его личных вещах были идеальная чистота и порядок. Подростки очень ревностно относятся к своему пространству, и попытки заставить их убрать комнату, вопреки их собственному желанию, чреваты конфликтами.

Немаловажную роль играет то, как относятся к порядку в доме другие члены семьи. Ребенок перенимает наблюдаемые образцы поведения, впитывая их как губка. И прежде чем ссориться с ребенком по поводу его неопрятности или беспорядка в комнате, посмотрите, как обстоит дело у взрослых. Если кому-то из родителей не свойственно складывать вещи на место, убирать за собой грязную посуду, застилать постель, то неудивительно, что одежду и книги ребенка можно будет найти в самых необычных местах, портфель будет собираться за три минуты до выхода в школу, а тарелка останется на том месте, где ребенок ел в последний раз.

Как привить мальчику 10 лет желание заниматься чем-то кроме телевизора, компьютера, как научить контролировать время?

Интересы детей и младших подростков лет отличаются разнообразием и неустойчивостью. Таковы особенности возраста — интерес к любому проявлению самых разных сфер жизни может внезапно возникнуть и так же быстро угаснуть. Это время, когда детям важно во всем себя попробовать и выбрать те области, где они чувствуют себя успешными, найти то, что доставляет им радость и приятные впечатления.

Если интересы ребенка ограничиваются только телевизором и компьютером, необходимо предложить ему альтернативные способы проведения досуга. Попробуйте записать его в секцию или кружок. Важно, чтобы выбор возможных занятий был достаточно широк. Не оставляйте попыток заинтересовать ребенка, и рано или поздно он найдет что-то для себя подходящее. У подростков наиболее популярны интересы, связанные со спортом, музыкой и общением. Очень важно, чтобы в деле, которым занимается ребенок, он был успешен. Часто ребенок отказывается от деятельности именно потому, что не может похвастаться достижениями. Чувствовать себя неуспешным, не первым всегда некомфортно. Постепенно у ребенка формируется своеобразная защитная реакция — лучше отказаться участвовать, чем проиграть. Поэтому при выборе занятий для ребенка, особенно тогда, когда он еще прислушивается к мнению родителей, стоит опираться не на собственные амбиции или интересы (выбирая престижный вид спорта или кружок, который нравится родителям), а на желания сына или дочери.

Что же касается неумения планировать свое время, то такая проблема чаще возникает как раз у тех детей, чей день мало заполнен. Ребята со стойкими интересами и большой занятостью успевают намного больше тех, кто все свободное время проводит дома. Но, возможно, на первых порах стоит помочь ребенку организовать свой день. Очень многое зависит от того, как справляются с этой задачей другие члены семьи. Если мама сама везде опаздывает, не успевает вовремя доделать запланированные на день дела, то ребенок с большой вероятностью примет такой же стиль поведения. Стоит обсудить вместе с ребенком его распорядок дня. Пусть он сам определит, в какое время будет делать уроки, когда смотреть телевизор, сколько времени будет отведено на прогулку. Конечно, ребенку трудно сделать это абсолютно самостоятельно, но совместная работа с родителем здесь вполне уместна. Ограничения со стороны взрослых должны быть разумными. Конечно, если ребенок планирует пять часов в день посвятить компьютеру, а за уроки садиться примерно в 8—9 часов вечера, надо проявить твердость и перевести решение в русло реальности. Но настаивать, например, чтобы уроки непременно делались после обеда, и лишь потом шел просмотр телепередач, может, и не всегда разумно. Пусть полчаса после школы будут отданы любимому сериалу, но зато потом — сразу уроки. Приняв решение совместно с ребенком, важно твердо и последовательно придерживаться его выполнения. Тем более что к тому решению, которое ребенок принял сам, и он будет относиться с большей ответственностью.

Как помочь сыну, мальчику 12 лет, — не умеет организовать свой день?

Ребенку двенадцати лет, конечно, еще сложно выстраивать свой день и жить по графику. Особенно это касается мальчиков, которые демонстрируют меньшую сознательность и направленность на учебу, чем девочки. Умением планировать время и представлять, что нужно сделать в первую очередь, а что потом, обладают далеко не все подростки, да и взрослые тоже. Жить по графику, прежде всего, привыкают дети, которые посещают какие-нибудь кружки или спортивные секции: у них меньше свободного времени, которое нужно организовывать. Сложнее ребятам, у которых свободного от занятий и уроков времени слишком много. Им непонятно, когда начинать делать уроки, — ведь времени более чем достаточно, и можно пойти погулять, посмотреть телевизор, поговорить по телефону и поиграть в компьютерные игры... Такие ребята могут делать уроки целый день, постоянно отвлекаясь, и в результате не успевают толком ни отдохнуть, ни позаниматься, либо отдыхают днем и садятся за уроки поздним вечером, когда сосредоточить внимание на домашнем задании уже трудно.

Помогать ребенку в организации своего дня, безусловно, нужно. Вечером, перед отходом ко сну, можно поинтересоваться у ребенка, какие завтра будут уроки, что ему предстоит, не забыл ли он положить все необходимые учебники, тетради и прочие принадлежности. Спрашивайте не в форме проверки, а скорее в утвердительной форме, подбадривая ребенка, настраивая его на то, что у него все получится. Помимо этого, можно поинтересоваться у ребенка, чем он собирается заниматься после школы, что планирует сделать, сколько времени, по его мнению, займет каждое дело, в какой последовательности их лучше делать, чтобы все успеть. Порассуждайте вместе с ребенком на эту тему, расскажите ему про то, в какой последовательности вы сами стали бы выполнять все дела, с учетом того, что надо и поесть, и отдохнуть. Полезно составлять вместе с ребенком план на завтра. Главное, чтобы он сам вписывал в план все необходимые дела и отдых и прогнозировал временные затраты. План лучше вывешивать на видное место, чтобы взгляд ребенка так или иначе попадал на него. Можно повесить в комнату ребенка настенные часы или подарить ему собственный будильник, который он сам будет ставить на определенное время. Также у него может быть свой настенный календарь. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление о течении времени — что такое минута, пять минут, десять минут, один час, два часа, день, месяц, — а также представление о том, сколько времени он затрачивает на каждый вид занятий. Сообщайте ребенку,

с точностью до минуты, сколько времени у вас уходит на разные дела, сколько, по вашим наблюдениям, тратит он сам.

Отношение родителей ко времени, к планированию своего рабочего или общесемейного выходного дня будет перениматься ребенком. Отношение в семье к тому, насколько можно опоздать на урок или встречу, можно ли оставлять несделанные дела на завтра, — все это формирует отношение ребенка ко времени. То, насколько важны для родителей четкость, аккуратность, пунктуальность, будет впитано ребенком.

Сыну 11 лет. Приходится самой собирать ему портфель, иначе он все забывает. Что мне с этим делать?

Начнем с того, чего точно не стоит делать. Не стоит продолжать собирать портфель за сына! Как же поступить? Давайте рассмотрим несколько возможных вариантов.

Если ребенок еще достаточно мал и ходит только в начальную школу, он, возможно, еще просто не научился организовывать себя. И ему надо помочь в этом: составьте план действий, которому надо следовать, и вместе потренируйтесь его выполнять. А поскольку укладывание учебных принадлежностей в портфель — занятие весьма скучное, превратите это в игру. Вы можете вместе готовиться к полету на Марс или кругосветному путешествию, собирать портфель на скорость, устроить чемпионат по «собираению портфеля». Не забывайте поощрять ребенка, если он все сделал правильно, — на первых этапах это очень важно.

Может быть, причины проблемы заключаются в особенностях памяти ребенка. Здесь тоже поможет правильно составленный алгоритм действий. Напишите вместе с ребенком инструкцию: смотрим в дневник, кладем учебники, тетрадки, пенал, сменную обувь и т. д. Убедитесь, что ребенок запомнил порядок действий и может повторить их самостоятельно.

Однако стоит отметить, что обычный школьник в состоянии собрать свои вещи сам. Но он, возможно, не захочет утруждать себя, если привыкнет, что вы делаете это за него. Поэтому важно, помогая ребенку на первых порах, собирать портфель *вместе с ним*, но не *вместо него*.

А если ваш ребенок уже вышел из младшего школьного возраста, то такой «помощью» вы можете даже навредить ему, подавляя его самостоятельность и ответственность. Согласитесь: лучше пару раз забытые тетрадки, чем взрослый человек, за которого все делают родители.

Как приучить ребенка самому делать уроки? Он все время ждет, что все сделают за него.

Ребенок не хочет делать уроки самостоятельно, а ждет помощи от родителей. В чем может быть причина? Давайте разберемся.

Чаще всего надежды такого ребенка обоснованны. Вероятно, он знает, что в любой момент может рассчитывать на то, что папа или мама сделают задания вместо него. Поэтому самым правильным будет в принципе не допускать такой ситуации, когда школьные обязанности ребенка выполняет за него кто-то другой. С самых первых дней в школе ему важно объяснять, что это его ответственность. Конечно, это не подразумевает того, что вы не можете помогать ребенку в приготовлении уроков. Совсем наоборот, важно строить отношения так, чтобы ваш сын или дочь всегда могли обратиться к вам за помощью, если им что-то непонятно или возникают сложные вопросы.

Также ребенку, особенно в первые годы учебы, необходима ваша помощь в организации и планировании своего времени. Составьте вместе распорядок дня, чтобы хватало времени на уроки и на отдых, помогите ребенку организовать рабочее место, подскажите, в каком порядке лучше выполнять домашние задания, предусмотрите в работе перерывы, если ваш ребенок быстро утомляется. И на первых порах особенно внимательно следите за тем, чтобы маленький школьник привык к такому режиму работы. Убедитесь, что ребенок справляется со своими домашними заданиями, и поощряйте его дальнейшую самостоятельность. Постепенно отходите от ежедневного контроля над работой ребенка, предоставьте ему возможность самому отвечать за свои школьные дела.

Чтобы научиться быть самостоятельным, ребенок должен иметь достаточный опыт выполнения дел и обязанностей без помощи других людей. Предоставляйте ему больше возможностей делать что-то самому, проявлять инициативу, нести ответственность за свои действия.

Мальчик 12 лет, усидчивый, но не умеет ставить цели. Как его этому научить?

У подростков часто еще не сформировано умение ставить перед собой цели и планомерно к ним двигаться. Ребенок привыкает к тому, что другие люди — чаще всего это ближайшее окружение, семья — планируют его жизнь и формулируют все его жизненные интересы. И сам проявляет низкую инициативность, послушность, безразличие, отсутствие собственных четко выраженных интересов. Такого подростка важно побуждать к самостоятельности, к поиску себя, выра-

жению собственного мнения. В противном случае зависимость и несамостоятельность могут стать устойчивыми чертами его характера и проявляться не лучшим образом уже во взрослой жизни.

Чаще ставьте подростка в ситуацию выбора, когда решение вопроса будет зависеть только от него. Например, предоставьте ему право самому решить, где он будет проводить каникулы или как он хочет оформить свою комнату. Выбор, который делает подросток, часто оказывается импульсивным, основанным на сиюминутном желании. Помогите ему прийти к взвешенному, осознанному решению. Предложите рассмотреть все возможные варианты, выписать плюсы и минусы каждого из них, проанализировать полученный результат и сделать окончательный выбор. Если вы идете на такой шаг, крайне важно быть последовательным: решение, которое принял ребенок, должно быть выполнено.

Начиная с решения повседневных задач, постепенно переходите к постановке более долгосрочных целей. Помогите подростку переформулировать его желания, потребности и проблемы в цели. Например, у ребенка низкая успеваемость или ему хотелось бы найти настоящих друзей. Это можно обозначить в виде таких реальных целей: «закончить год без троек», «познакомиться за месяц минимум с пятью новыми ребятами». Цели важно формулировать максимально четко и конкретно.

Выберите все возможные способы достижения поставленной цели и взвесьте преимущества и возможности каждого способа. Например, ваш ребенок хочет научиться играть на гитаре. Сделать это можно несколькими разными путями: пойти на курсы, заниматься с учителем индивидуально, самостоятельно по самоучителю, попросить друга показать несколько аккордов и т. д. И у каждого способа есть свои преимущества и недостатки. Занятия с профессиональным преподавателем более результативны, но и стоят довольно дорого. Занимаясь с другом, не нужно тратить денег, но такие занятия отнимают много времени у друга, и он может не захотеть постоянно помогать вашему ребенку. Найдите способ, наиболее подходящий для подростка и для вас по большинству критериев. После этого нужно последовательно описать те шаги, которые необходимо предпринять для достижения поставленной цели, и двигаться к ней.

Возможно, на первых порах такая кропотливая и даже скучноватая работа может показаться не по душе вашему ребенку, но наберитесь терпения, проявите настойчивость: важно, чтобы дело было завершено, результат достигнут. А полученный опыт постепенно войдет в привычку, и подросток сможет самостоятельно планировать свою жизнь.

Каким образом инициировать у ребенка стремление к лидерству, инициативность?

Естественное желание большинства родителей видеть своих детей лидерами, инициативными и активными людьми требует серьезной работы. Необходимым условием развития этих качеств в ребенке являются доверие к нему, вера в его силы и готовность передать ему ответственность за его жизнь и поступки. Пика насущности решения этих вопросов достигает в подростковом возрасте, но основы закладываются гораздо раньше. Первые проявления самостоятельности можно видеть уже у дошкольника, и их стоит поощрять. Это касается желаний ребенка самостоятельно одеваться, есть, помогать взрослым в домашних делах. Зачастую родителям бывает легче и быстрее сделать все самим. Однако важно помнить, что желание пятилетнего малыша помочь в мытье посуды — это и есть первые проявления инициативы, которые важно поддерживать и растить. Если же мы решаем, что сами сделаем это гораздо быстрее или что идеально вымытая посуда для нас важнее, не следует удивляться, что позже готовность ребенка что-либо делать самостоятельно пойдет на убыль. Все, что ребенок может делать сам — а для каждого возраста диапазон такой деятельности, конечно, свой, — стоит доверять ему.

Другой важной стороной формирования лидерских качеств и инициативы ребенка становится проявление нашего отношения к его успехам. Здесь крайне важны поддержка и вера в то, что дальнейшие шаги будут еще более успешными. Поощрение успехов — более конструктивный путь, чем наказание или выражение неодобрения в случае неудачи. Без последних, конечно, не обойтись, но гораздо ценнее опыт преодоленных трудностей — обдуманый, переработанный, позволяющий в другой раз найти более конструктивные решения.

Формирование лидерских качеств и способности проявлять инициативу тесно связаны с уверенностью подростка в себе. А уверенно человек себя чувствует, если четко знает свои цели, имеет опыт проявления себя в различных областях жизни, адекватную самооценку. Реакция родителей на успехи и неудачи, максимальное развитие способностей ребенка, помощь в умении ставить и достигать цели — также необходимые условия формирования будущего лидера.

И наконец, говоря о лидерстве, важно помнить еще об одной стороне этого явления. Далеко не все помнят и понимают, что лидерство — это прежде всего готовность и способность брать на себя ответственность за других людей, за успех общего дела, а не просто умение привлечь внимание, быть самым активным или громче всех говорить. И если мы хотим, чтобы наш ребенок вырос настоящим ли-

дером, важно обсуждать с ним и этот вопрос, демонстрировать примеры такого поведения.

Когда и как начинать давать ребенку карманные деньги?

Реалии нашей жизни таковы, что вопрос отношения к деньгам, умения обращаться с ними становится для детей и подростков все актуальней. И как бы ни хотели мы оградить светлые и невинные создания, какими мы видим наших детей, рано или поздно им придется столкнуться с действительностью. А она далеко не так безоблачна, стабильна и безопасна, как семейное окружение. Умение заработать, потратить, накопить деньги, отношение к ним — одна из сторон реальности.

Знакомство детей с материальной стороной жизни в большинстве семей «интуитивно» начинается в довольно раннем возрасте. Кто-то, исходя из реальных материальных возможностей, рано или поздно говорит ребенку, что не может сейчас купить ему приглянувшуюся игрушку, кто-то делает это из воспитательных соображений. И это нормально, это один из шагов на долгом и нелегком пути осознания ребенком того факта, что не все, что он хочет, можно получить здесь и немедленно.

В качестве следующего шага вы можете предложить ребенку 5—7 лет самому купить что-то в магазине — мороженое, жевательную резинку, лимонад. Это и первое реальное знакомство с деньгами, и приобретение навыков самостоятельности и уверенности.

Когда ребенок начинает самостоятельно ходить в школу, помимо денег на обед и проезд можно давать ему небольшую сумму карманных денег, которые родитель не контролирует. Причем стоит сразу разграничивать необходимые траты (проезд, завтрак) и деньги на развлечения (собственно карманные). Допустим, утром даются необходимые деньги, вечером — дополнительные карманные. Карманные деньги стоит давать раз в 2—3 дня. Хорошо, если расходование карманных денег не контролируется. Но если ребенок сообщает, что он «все на что-то потратил», и просит еще, дополнительные субсидии не полезны. Ведь речь идет не о насущных, жизненно важных тратах — естественно, что ребенок младшего школьного возраста еще не решает сам материальные вопросы такого уровня. Постепенно ребенок усвоит, что количество денег (особенно на развлечения) не безгранично и их распределение зависит от него самого.

С возрастом сумму карманных денег можно увеличивать. Какова она, решается в каждой семье индивидуально. Но хорошо, если это будет определенная сумма, которая выдается в фиксированный день,

например раз в неделю; постепенно срок можно увеличивать. Такое увеличение срока, на который ребенок планирует свои траты, способствует развитию его организованности и ответственности. Если ребенок «копит» свои сбережения и собирается потратить их на что-то значительное, это можно поощрять. И нет ничего зазорного в том, чтобы добавить необходимую сумму, если накопленная сумма недостаточна, а время покупки подошло. Это может случиться, если покупка сезонная, например путевка на каникулы, горные лыжи зимой или велосипед летом, или если сбережения копятся к определенной дате, например ко дню рождения.

Не стоит оплачивать ребенку выполнение дел по хозяйству, возложенных на него и заранее оговоренных как его обязанности. Ведь обычно это ограниченный и вполне посильный набор поручений — вынести мусор, пропылесосить квартиру, помыть посуду. Но вполне возможна оплата «работы» подростка, связанной с помощью родителям или родственникам в их профессиональной деятельности. Это могут быть курьерские функции, работа по внесению данных в компьютер. Причем здесь важно оговорить сроки и качество выполнения задания и требовать соблюдения договоренностей.

Важным моментом в выстраивании «денежных» отношений с подростком является доверие, а следовательно, контролировать его траты по возможности не стоит. Важно лишь оговорить недопустимость трат на спиртное и курение, и проявлять в этом твердость. Если договоренность нарушена, выдача карманных денег может быть приостановлена или прекращена, и это условие тоже необходимо обсудить с подростком заранее.

Центральными моментами в денежных отношениях родителей и детей являются последовательность, аргументированность и согласованность действий старших. Недопустима ситуация, когда один из родителей отказал в деньгах, а другой дал ребенку необходимую сумму. Не стоит менять сумму карманных денег: на прошлой неделе дали одно количество, на этой другое. Сумму на карманные расходы надо обсудить с подростком заранее, тогда он будет знать, какими денежными ресурсами сможет располагать. Если в силу обстоятельств нет возможности выдать необходимую сумму, важно объяснить ребенку ситуацию, а не просто лишать обещанного.

На что следует опираться, выбирая профессию?

Обычно вопрос о выборе профессии впервые встает перед ребенком и его родителями в 13–14 лет, однако особую актуальность приобретает для 16–17-летних подростков. Как бы он ни был серьезен и

важен, не стоит хвататься за голову: посмотрите на эту проблему как на всего лишь один из выборов, которые мы совершаем ежедневно, и постарайтесь подойти к ее решению рационально. Подростковый возраст — период мечтаний и планов, фантазий о «светлом будущем», и именно эту тягу ребенка мы можем использовать для того, чтобы помочь ему сделать осознанный и ответственный выбор.

Отталкиваться стоит от планов и представлений ребенка о своем будущем. Каким он его видит? Каким хотел бы быть через 10, 15, 25 лет? Чем заниматься? Чего бы он хотел достичь в материальном и духовном плане, что уметь, какое впечатление производить на окружающих?

Следующим шагом будет анализ возможностей и способностей, которыми обладает ребенок в настоящий момент. Не менее важно взвесить ограничения и угрозы, с которыми он может столкнуться. Помочь провести эту работу глубоко и профессионально может специалист-психолог. По результатам психологической диагностики, личностного и профессионального тестирования вы получите оценку черт вашего ребенка: его способности к общению, взаимодействию в коллективе, уровень развития волевых качеств. Полезной будет информация об особенностях развития интеллекта, творческих способностях и индивидуальных ценностных устремлениях. Психолог сможет рассказать вам и вашему ребенку о тех профессиональных интересах и склонностях, которые сформировались у него в настоящий момент. Консультант сможет также предоставить необходимую информацию о популярности и востребованности интересующих подростка профессий на рынке труда.

Но как бы ни был профессионален специалист, надежны и современны методы, которые он применяет, огромную роль играет окружение ребенка, то, в какой среде он живет и учится, с кем проводит время, на чье мнение ориентирован. Что знает он о мире профессий, разговаривают ли взрослые с ним или при нем о профессиональных вопросах, рабочих проблемах? Как много рядом людей, от которых он мог бы почерпнуть новую информацию? Первоочередная задача родителей состоит в том, чтобы обеспечить ребенка необходимой информацией, поддержкой и помощью. Сейчас выпускается большое количество книг и справочников с описаниями разных профессий и учебных заведений, где можно получить ту или иную специальность. Сейчас немало фильмов, где раскрывается содержание конкретных профессий. что позволяет не просто с удовольствием провести время перед телевизором, но и обсудить содержание фильма с ребенком.

В любом случае у каждого ребенка и взрослого свой путь, свои способности и ограничения. Выбор профессии — дело сугубо инди-

видуальное, и задача родителя — не решить за подростка его судьбу и даже не устроить ее наилучшим выбором, а понять ребенка и помочь ему сделать самостоятельный выбор.

Подводя итоги, можно предложить подростку следующий алгоритм принятия одного из важнейших решений в жизни — профессионального выбора.

1. Понять, чего я хочу достичь, добиться, иметь в жизни.
2. Оценить свои возможности, способности и ограничения на данный момент.
3. Соотнести информацию о себе с возможностями и требованиями интересующих специальностей.
4. Получить необходимую информацию о доступности и востребованности тех специальностей, которые меня интересуют.
5. Проанализировать всю информацию и сделать осознанный и рациональный выбор в пользу определенной специальности.
6. Получить информацию о том, где можно приобрести выбранную специальность.
7. Сделать выбор в пользу конкретного учебного заведения и начать готовиться к поступлению.

ШАГ ЗА ШАГОМ, ИЛИ О ЗАДАЧАХ ВОЗРАСТА

Долгий и сложный путь взросления от младенца до самостоятельного, ответственного и успешного человека — это приобретение знаний и умений, разрешение внутренних противоречий и преодоление внешних препятствий. В каждом возрасте свой круг особо значимых задач развития, которые психологи называют задачами возраста.

От рождения до трех лет

- Приобретение доверия к миру.
- Создание фундамента эмоционального развития.
- Психомоторное развитие (исследование собственного тела, управление им).
- Овладение речью.
- Формирование основ управления вниманием и поведением (способность выполнять инструкции взрослых).

Младший дошкольник (3–5 лет)

- Развитие речи как инструмента общения и условия развития познавательной деятельности и личностной сферы ребенка.
- Развитие инициативности и активности окружающего мира (возраст «почемучек»).
- Первые шаги в освоении социальных семейных, профессиональных, социальных ролей (игры в «школу», «магазин», «дочки-матери»).
- Активное фантазирование и проявление творческих способностей.

Старший дошкольник (5–7 лет)

- Целенаправленное развитие интеллектуальных навыков и способностей при активном участии со стороны взрослого.
- Развитие способности произвольно управлять поведением и вниманием.
- Осознание собственной половой принадлежности.
- Развитие навыков общения со сверстниками.

Младший школьник (7–10 лет)

- Учебная деятельность, в которой проявляются способности в различных сферах.
- Активное формирование самооценки.
- Развитие инициативности и самостоятельности.

Младший подросток (11–13 лет)

- Начало активного самопознания.
- Формирование ответственности и самостоятельности.
- Развитие индивидуального познавательного стиля.
- Развитие навыков общения и установления отношений со сверстниками.

Старший подросток (14–18 лет)

- Психологическое отделение от родителей, обретение психологической независимости.
- Поиск новых авторитетов в мире взрослых (не родителей).
- Принятие ответственности за свою жизнь и последствия своих поступков.
- Начало профессиональной ориентации, определение приоритетной области интересов.
- Обретение устойчивого положения и статуса среди сверстников, поиск единства со сверстниками по интересам.
- Начало разрешения проблем, связанных с физическим взрослением, принятие и освоение половой роли.
- Активное познание и понимание себя, своих чувств и мотивов своих поступков.

ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ ДЛЯ ХОРОШИХ РОДИТЕЛЕЙ

1. 365 развивающих игр / Сост. Беляков Е. А. М.: Айрис-Пресс, 1999.
2. *Адлер А.* Воспитание детей. Взаимодействие полов: Пер. с англ. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.
3. *Айхорн А.* Трудный подросток. М.: Эксмо-Пресс, 2001.
4. *Аръес Ф.* Ребенок и семейная жизнь при старом порядке. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1999.
5. *Афонькин С. Ю., Рузина М. С.* Страна пальчиковых игр: Развивающие игры и оригами для детей и взрослых. СПб.: Кристалл, 1999.
6. *Байярд Р. Т., Байярд Дж.* Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М.: Академический проект, 2005.
7. Воспитание с любовью и логикой / Пер. с англ. М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1995.
8. *Выготский Л. С.* Вопросы детской психологии. СПб.: Союз, 1997.
9. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Общаться с ребенком. Как? М.: ЧеРо, 2005.
10. Готовность к школе: развивающие программы / Под ред. И. В. Дубровиной. М.: Академический проект, 2000.
11. *Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Игры в сказкотерапии. СПб.: Речь, 2006.
12. *Громова О. Е.* Методика формирования начального детского лексикона. М.: Сфера, 2003.
13. *Данилова Е.* Играем с кубиками: Для детей 1–3 лет. СПб.: Нева; М.: Олма-пресс, 2003.
14. *Дейноу Ш.* Как пережить опасный возраст ваших детей? М.: МИРТ, 1995.
15. *Дольто Фр.* На стороне ребенка. Екатеринбург: У-Фактория, 2004.
16. *Дольто Фр.* На стороне подростка. Екатеринбург: У-Фактория, 2004.
17. *Жорж Ж.* Детский стресс и его причины. М.: Рипол классик, 2003.
18. *Зайцев Г. К., Зайцев А. Г.* Твое здоровье: Регуляция психики. СПб.: Детство-Пресс, 2001.
19. *Зак А. З.* Методы развития интеллектуальных способностей у детей 6–7 лет. Книга для детей. В 2 ч. М.: Илекса, 2004.
20. *Зак А. З.* Развитие интеллектуальных способностей у детей 8 лет: Задания для самостоятельной работы детей. Ч. 3. М.: Новая школа, 1996.
21. *Захаров А. И.* Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб., 1995.

22. *Захаров А. И.* Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Речь, 2005.
23. *Захаров А. И.* Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997.
24. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Нисневич Л. А.* Как помочь «особому» ребенку: Книга для педагогов и родителей. 3-е изд. СПб: Детство-Пресс, 2001.
25. *Изард К. Э.* Психология эмоций. СПб.: Питер, 2002.
26. *Ильин Е. П.* Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001.
27. *Камышанова К. И.* Ребенок от рождения до двух лет. Популярное пособие для родителей. Ярославль: Академия развития, 2000.
28. *Кволс К. Дж.* Переориентация поведения детей. СПб.: Деан, 2000.
29. *Клауд Г., Таунсенд Д.* Дети: границы, границы! М.: Триада, 2002.
30. *Клюева Н. В., Касаткина Ю. В.* Учим детей общению. Ярославль: Академия развития, 1997.
31. *Колесов Д. В.* Современный подросток: Взросление и пол: Учебное пособие. М.: Московский психолого-педагогический институт: Флинта, 2003.
32. *Кон И.* Ребенок и общество. М.: Наука, 1988.
33. *Крейри Э.* Я боюсь / Пер. с англ. СПб.: Комплект, 1995.
34. *Кривцова С. В. и др.* Подросток на перекрестке эпох. М.: Генезис, 1997.
35. *Крюкова С. В., Слободяник Н. П.* Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. М.: Генезис, 2005.
36. *Курчинка М. Ш.* Ребенок с характером. СПб., 1996.
37. *Леви В.* Нестандартный ребенок. М.: Торобоан, 2005.
38. *Лоренц К.* Агрессия. М.: Прогресс, 1994.
39. *Лютлова Е. К., Моница Г. Б.* Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Речь, 2002.
40. *Майтова В. М., Майтова О. В.* Исповедь матери бывшего наркомана. М.: Советский спорт, 2000.
41. *Матейчек З.* Родители и дети: Кн. для учителя / Пер. с чеш. М.: Просвещение, 1992.
42. *Мид М.* Культура и мир детства. М.: Наука, 1988.
43. *Моз Л. де.* Психоистория (Эволюция детства). Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
44. *Монтессори М.* Разум ребенка. М.: Грааль, 1997.
45. *Нижегородцева Н. В., Шадриков В. Д.* Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов и родителей. М.: Владос, 2001.
46. *Осорина М. В.* Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб.: Речь, 2005.
47. *Паренс Г.* Агрессия наших детей. М.: Форум, 1997.
48. *Питерс Т.* Аутизм: От теоретического понимания к педагогическому воздействию. М.: Владос, 2002.
49. *Прайор К.* Не рычите на собаку! О дрессировке животных и людей. М.: Селена+, 1995.
50. *Прекоп И.* Маленький тиран: Как дети манипулируют родителями. СПб.: Речь, 2002.

51. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000.
52. Рузина М. С. Пальчиковые и телесные игры для малышей. СПб.: Речь, 2003.
53. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. М.: Новая школа, 1993.
54. Сиротюк А. Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. М.: Сфера, 2003.
55. Скоро в школу: Популярная методика игровых уроков. М.: Оникс 21 век; СПб.: Оникс-СПб., 2004.
56. Соловейчик С. Педагогика для всех. М.: Детская литература, 1989.
57. Стерн Д. Дневник младенца / Пер. с англ. М.: Генезис, 2001.
58. Тамберг Ю. Г. Развитие интеллекта ребенка. СПб.: Речь, 2002.
59. Тамберг Ю. Г. Развитие мышления ребенка. СПб.: Речь, 2002.
60. Уинделл Дж. Дисциплина: 50 надежных способов воспитания детей. М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996.
61. Фромм А. Азбука для родителей. Л.: Лениздат, 1991.
62. Шипицына Л. М., Защиринская О. В., Воронова А. П., Нилова Т. А. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. (Для детей от 3 до 6 лет.). СПб.: Детство-Пресс, 1998.
63. Элиум Д., Элиум Дж. Воспитание сына. СПб.: Питер-пресс, 1996.
64. Элиум Д., Элиум Дж. Воспитание дочери. СПб.: Питер-пресс, 1997.
65. Ясюкова Л. А. Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников. СПб.: Речь, 2003.
66. Я — Ты — Мы: Программа социально-эмоционального развития дошкольников / Сост. О. Л. Князева. М.: Мозаика-Синтез, 2003.

ОБ АВТОРАХ

Яничева Татьяна Гелиевна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии СПбГУ.

Директор НОУ ДО «Архитектура Будущего».

Сфера интересов: разработка научного направления «психология социальных ситуаций», индивидуальное консультирование, методика групповых занятий с подростками.

Автор и ведущая тренингов для подростков, родителей и специалистов.

Автор более 50 научных работ, посвященных проблемам общения, групповой работе с детьми и подростками, созданию развивающей среды.

Березников Андрей Александрович

Заместитель директора НОУ ДО «Архитектура Будущего».

Автор и ведущий программ для подростков: «Профессиональное самоопределение»; «Развитие коммуникативной и поведенческой гибкости»; «Уверенность в себе»; «Планирование времени»; «Стратегия жизни».

Трофимова Наталия Борисовна

Ведущий специалист НОУ ДО «Архитектура Будущего».

Автор и ведущая программ: «Интеллектуальная успешность»; «От интереса к результату»; «Учусь владеть собой».

Маневский Федор Сергеевич

Старший преподаватель кафедры медицинской психологии и психофизиологии факультета психологии СПбГУ.

Ведущий специалист НОУ ДО «Архитектура Будущего».

Автор и ведущий программ: «Игра — это серьезно»; «Учусь владеть собой»; «Саморегуляция поведения и эмоционального состояния».

Соломахо Наталья Васильевна

Ведущий специалист НОУ ДО «Архитектура Будущего».

Автор и ведущая программ: «Игра — это серьезно»; «Психологическая готовность к школе»; «Уроки дружбы и творчества».

Доценко Елена Владимировна

Аспирантка факультета психологии СПбГУ

Автор и ведущая программ: «Игра — это серьезно»; «Психологическая готовность к школе»; «Учусь владеть собой».

Злотникова Мария Владимировна

Автор и ведущая программы для младших подростков «Эффективное общение».

Александрова Карина Владимировна

Практикующий психолог, специалист по психологическому консультированию.



АРХИТЕКТУРА БУДУЩЕГО

ОБУЧЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Основные направления деятельности НОУ ДО Архитектура будущего:

- Индивидуальное консультирование детей, подростков и их родителей.
- Разработка программ и проведение развивающих занятий и тренингов для детей и подростков.
- Разработка и проведение тренингов для студентов.
- Проведение исследований в области психологии детей и подростков.
- Психологическое сопровождение деятельности школ и детских садов.
- Лагерь для детей и подростков «Архитектура Будущего».

Развитие ребенка и подростка — по сути своей постоянное, разнообразное и поступательное изменение.

Мы видим свою основную цель в том, чтобы создавать условия — среду для того, чтобы эти изменения были конструктивными, созидательными, но не препятствовали проявлениям индивидуальности и уникальности.

А это значит, мы создаем условия, в которых он может:

- научиться ставить цели и достигать их;
- научиться осознавать и принимать ответственность за свои решения, слова и поступки;
- развить свою уникальность и творческие способности;
- приобрести навыки общения со сверстниками, старшими и младшими;
- стать уверенным в себе;
- максимально полно использовать свои интеллектуальные возможности;
- осознанно и целенаправленно строить свое будущее с максимальной эффективностью для себя и общества в целом.

Все сотрудники «Архитектуры Будущего» — профессиональные психологи, выпускники, аспиранты и преподаватели Санкт-Петербургского государственного университета, имеющие опыт практиче-

ской групповой и индивидуальной работы в различных областях психологии.

Необходимым условием участия в наших проектах является умение применять академические знания в практике, одинаково успешно проводить научные исследования и успешно общаться с детьми любого возраста.

ПРИГЛАШАЕМ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММАХ

Для дошкольников 3–5 лет

«Игра — это серьезно!» Гармоничное, всестороннее психическое развитие ребенка.

Для детей 5–7 лет

«Психологическая готовность к школе». Подготовка ребенка к успешному началу школьной жизни.

«Уроки дружбы и творчества». Развитие навыков успешного общения со сверстниками и умения работать в группе.

«Успешный первоклассник». Программа специально разработана для ребят, поступивших в первый класс, с целью помочь им адаптироваться в школе, найти новых друзей и хорошо учиться.

Для детей 8–9 и 10–13 лет

«Интеллектуальная успешность ребенка». Развитие памяти, внимания, мышления, восприятия, раскрытие индивидуального потенциала ребенка.

«Интеллект и логика». Раскрытие творческого потенциала, тренировку логического мышления, умения решать нестандартные задачи.

«Эффективное общение». Развитие у детей и подростков навыков успешного общения.

«Учусь владеть собой». Формирование навыков саморегуляции, умения управлять своим эмоциональным состоянием.

«От интереса к результату». Расширение сферы интересов, повышение самооценки, формирование мотивации к обучению, постановка ближайших и отдаленных целей, планирование времени и этапы достижения целей.

ПРИГЛАШАЕМ ПОДРОСТКОВ (ОТ 14 ЛЕТ) ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РАЗВИВАЮЩИХ СЕМИНАРАХ И ТРЕНИНГАХ

«Профессиональное самоопределение». Ориентация в мире профессий с учетом собственных способностей и возможностей. Программа предназначена для школьников старших классов.

«Развитие личности». Развитие навыков самоанализа, понимания себя и других, определение своих сильных и слабых сторон, изменение себя, своего поведения, развитие навыков успешного общения.

Тренинг «Уверенность в себе». Формирование навыков уверенного поведения и повышению самооценки подростков.

Тренинг-семинар «Управление эмоциями». Формирование умения осознанно регулировать поведение и эмоциональные реакции в сложных и значимых ситуациях.

Тренинг-семинар «Управление информацией». Формирование умения находить, анализировать, обобщать информацию. Формирование навыков систематизации и запоминания информации.

Тренинг «Стратегия жизни». Приобретение навыков постановки целей и планирования деятельности по их достижению, прояснение истинных ценностей и стремлений.

Получить дополнительную информацию
или записаться для участия в программе можно
по телефону (812) 316-17-07, 316-72-05

или по электронной почте:

city@ourfuture.ru

www.ourfuture.ru



АРХИТЕКТУРА БУДУЩЕГО

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

«СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ»

В программе:

- Проблемы взаимодействия взрослого и подростка. Трудности социальной адаптации.
- Принципы и приемы установления демократических взаимоотношений с подростком.
- Тренерская позиция по отношению к подростку.
- Обучение созданию программ тренингов для подростков.
- Передача программы «Расширение ролевого репертуара».

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

(Разнообразие форм психологического сопровождения естественного развития дошкольников)

В ходе программы участники смогут:

- Повысить собственную профессиональную компетентность.
- Ознакомиться с современными подходами в области психологического консультирования детей и родителей.
- Научиться новым техникам и методикам групповой работы с детьми и подростками.

Программа семинара-тренинга включает:

1. Тренинг-семинар по передаче программы для детей 3–5 лет «Игра — это серьезно».
2. Методический тренинг по передаче программы «Психологическая готовность к школе».

Получить дополнительную информацию можно
по телефонам (812) 316-17-07, 316-72-05
или по электронной почте:

city@ourfuture.ru

www.ourfuture.ru

Татьяна Гелиевна Яничева, Андрей Александрович Березников, Наталия Борисовна Трофимова, Федор Сергеевич Маневский, Наталья Васильевна Соломахо, Елена Владимировна Доценко, Мария Владимировна Злотникова, Карина Владимировна Александрова

ПОЛЕЗНАЯ КНИГА ДЛЯ ХОРОШИХ РОДИТЕЛЕЙ

**Ответы психологов
на вопросы родителей**

Директор Л. Янковский
Главный редактор И. Авидон
Технический редактор О. Колесниченко
Корректор А. Борисенкова
Художественный редактор П. Борозенец

Подписано в печать 14.02.2006. Формат 60×90¹/₁₆.
Усл. печ. л. 8,5. Тираж 3000 экз. Заказ № 83

ООО «Издательство „Речь“»
199178, Санкт-Петербург, а/я 96, «Издательство „Речь“»,
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63, sales@rech.spb.ru, www.rech.spb.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУП «Типография «Наука»
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12

Екатеринбург КТК Дом Книги
(343) 358-12-01

Киев
(38044) 211-34-23

Минск
(37529) 756-68-89
mir-psihologii@tnt.by

Москва
(495) 502-67-07
rech@online.ru

Новосибирск Топ-Книга
(3832) 36-10-26

Санкт-Петербург
(812) 323-90-63, 323-76-70
sales@rech.spb.ru

Если вы хотите стать нашим новым автором,
звоните (812) 329-08-80,
пишите **sales@rech.spb.ru**

Более подробную информацию о нас и наших книгах
вы можете получить на нашем сайте **http://www.rech.spb.ru**,
по электронной почте **sales@rech.spb.ru**,
а также по телефонам:
в Санкт-Петербурге (812) 323-76-70, (812) 323-90-63
в Москве (495)502-67-07

Мы приглашаем к сотрудничеству книготорговые организации.
Условия сотрудничества вы можете обсудить
по телефону (812) 323-76-70,
по электронной почте **sales@rech.spb.ru**

Оптовые поставки наших книг в ваши организации:
вы можете сделать заказ
по телефону (812) 323-76-70,
по факсу (812) 323-90-63
по электронной почте **sales@rech.spb.ru**



Яничева Татьяна Гелиевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии СПбГУ. Директор НОУ ДО «Архитектура Будущего». Автор и ведущая тренингов для подростков, родителей и специалистов. Автор более 50 научных работ, посвященных проблемам общения, групповой работе с детьми и подростками, созданию развивающей среды.

Авторы книги — опытные и авторитетные детские психологи из Санкт-Петербурга, — отвечают на вопросы родителей, касающиеся самых разных сторон развития и воспитания ребенка от рождения до окончания школы.



ISBN 5-9268-0445-0



9 795926 804450