**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ…**

**СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Что делать, если ваш ребёнок отличается конфликтностью?**

***Определите причины конфликтности***

* Возможно, конфликтность – следствие эгоистичности ребёнка. Если дома он – центр внимания и малейшее его желание выполняется, то ребёнок ждёт такого же отношения к себе и со стороны других детей. Но, не получая желаемого, он начинает добиваться своего, провоцируя конфликты.
* Возможно, ребёнок «заброшен», ему не хватает в семье заботы, внимания, он испытывает обиду и злость и вымещает в ссорах накопившиеся в его душе чувства.
* Возможно, ребёнок часто является свидетелем ссор между родителями и другими членами семьи и просто начинает подражать их поведению.

Конфликтное поведение ребёнка – это сигнал, что и с вами, уважаемые родители, что-то не так. Поэтому будьте готовы изменить своё поведение.

***Как вести себя с конфликтным ребёнком***

* Сдерживайте стремление ребёнка провоцировать ссоры с другими. Обращайте внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания с обидой.
* Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребёнка в её возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта.
* После ссоры обсудите с ребёнком причины её возникновения; определите его неправильные действия, которые привели к конфликту; попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.
* Не обсуждайте при ребёнке проблемы его поведения с другими: он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.
* Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Только если во время ссор дин всегда побеждает, а другой всегда выступает «жертвой», следует прерывать их контакт, чтобы предотвратить формирование робости у побеждённого.

***Советуем поиграть***

* Попросите ребёнка нарисовать его друзей, потом рассказать что-нибудь о каждом.
* С компанией детей сочините сказку так, чтобы каждый по очереди добавлял своё предложение. Такое придумывание сказки помогает детям выразить свою индивидуальность. Высказать мысли, учит адекватным способам взаимодействия – взаимопомощи. Умению спокойно выслушать собеседника.

**Что делать, если ваш ребёнок застенчив?**

***Определите причины застенчивости***

Чаще всего застенчивость – результат реакции на эмоцию страха, которая возникла у ребёнка в определённый момент при взаимодействии с другими людьми и закрепилась.

Работа по преодолению застенчивости требует осторожности и деликатности, так как застенчивые дети могут отреагировать на вмешательство взрослых совсем не так, как вы ожидаете.

***Как себя вести с застенчивым ребёнком***

* Расширяйте круг знакомств ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости, расширяйте маршруты прогулок. Учите его спокойно относиться к новым местам.
* Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей. В основном придуманных вами. Не старайтесь сами сделать всё за ребёнка, предупредить любые затруднения, дайте ему определённую меру свободы и открытых действий.
* Постоянно укрепляйте у ребёнка уверенность в себе, в собственных силах.
* Привлекайте ребёнка к выполнению поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребёнку пришлось бы выступать в контакт с посторонним человеком.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться нужно, пока ребёнок ещё маленький, ведь с возрастом застенчивость может закрепиться, стать стилем поведения, затрудняющим жизнь.

***Советуем поиграть***

* Во время утренней гимнастики выполняйте разные упражнения, подражая животным: потянуться как кошка, вытянуть шею как жираф и т. д. Такая игра способствует раскрепощению.
* «Колдун» заколдовал ребёнка так, что он потерял голос. На все вопросы он должен отвечать только жестами и мимикой. Игра направлена на овладение неречевыми средствами общения.
* Игра «сказка». Предложите ребёнку с вашей помощью придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как его, опираясь на значение и звучание имени. Например: Марина – морская сказка о девочке, живущей в море. Игра способствует оценке лучших своих сторон. Лучшему осознанию себя, развитию умения говорить о себе без стеснения.

**Что делать, если ваш ребёнок чересчур беспокойный?**

***Определите причины беспокойства***

Если эмоциональная неустойчивость (то смех, то слёзы, то обида, то истерика) появилась неожиданно и вы вдруг стали замечать, что ребёнок начал обострённо эмоционально реагировать на всё происходящее вокруг, то причинам такого поведения могут быть:

* кризисный возраст (6-7 лет). Ребёнок учится управлять своими эмоциями, проявлять их адекватно ситуации, но это пока не очень хорошо получается;
* недостаточное развитие торможения. Ребёнок непосредственно, импульсивно реагирует на происходящее, так как не может сдержать эмоцию, оставить её при себе. Торможение поддаётся тренировке, начиная с 5-6 лет;
* незнание ребёнка, как ему выразить своё настроение; отсутствие навыков владения способами проявить свою эмоцию;
* неблагополучные отношения внутри семьи, которые ребёнок сильно переживает, а так же накопленное напряжение, выплёскивающееся в эмоциональных реакциях.

***Как вести себя с беспокойным ребёнком***

* Избегайте крайностей; нельзя позволять ребёнку делать всё, что ему заблагорассудится, но нельзя и всё запрещать. Чётко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.
* Своим поведением показывайте ребёнку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в поведении.
* Уделяйте ребёнку достаточно внимания. Пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните ребёнку, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять.
* Помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать ребёнку, не надо изменять своих требований. Лучше всего после того, как ребёнок успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

Помните, что управлять сложным миром эмоций даже взрослому человеку подчас бывает трудно. Не требуйте от ребёнка чрезмерного самоконтроля и наберитесь терпения.

***Советуем поиграть***

* Необходимо познакомить вашего ребёнка с несколькими основными эмоциями и с тем, как они проявляются.
* Научите вашего малыша расслаблять мышцы. Часто эмоциональная неустойчивость у ребёнка соседствует с двигательной закрепощённостью, беспокойным сном, сильным внутренним напряжением.
* Во время чтения сказок, любых совместных игр просите ребёнка мимикой показать чувства героев: радость, интерес, удивление, печаль, гнев, страх.
* Обращайте внимание ребёнка на то, как приятно состояние спокойствия. После подвижных игр предложите ему превратиться в соню, лентяя, расслабив при этом все мышцы тела. Хорошо, если в минуты расслабления в комнате будет звучать тихая, спокойная музыка.

**Что делать, если ваш ребёнок замкнутый?**

***Определите причины замкнутости***

В отличие от застенчивого ребёнка, который хочет общаться с другими, но не умеет этого делать, замкнутый ребёнок не хочет и не знает, как общаться. Истоки замкнутости лежат в раннем детстве. В младенчестве для таких детей характерны беспокойность, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в укладе жизни. Позднее проявляется страх перед чужими людьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию. Как правило, такие дети очень привязаны к матери и очень болезненно переносят даже непродолжительное её отсутствие.

***Как вести себя с замкнутым ребёнком***

* Расширяйте круг общения вашего ребёнка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.
* Подчёркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребёнку, что нового и интересного вы узнали, какое удовольствие вы получили, общаясь с тем или иным человеком.
* Стремитесь сами стать для ребёнка примером активно общающегося человека.
* Если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребёнок становится всё более замкнутым и отстранённым, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет решить эту проблему.

Чудес не бывает: замкнутость не пройдёт за один день по взмаху волшебной палочки. Наберитесь терпения и приготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребёнком.

***Советуем поиграть***

* Игра «Незнайка». Взрослый задаёт ребёнку различные вопросы, а тот только разводит руками и пожимает плечами. Игра способствует развитию выразительных жестов.
* Попросите ребёнка рассказать о его сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе; о том, что даёт ему чувство уверенности в себе. Если ребёнку трудно, можно говорить по очереди: сначала он, потом вы, затем снова он ит.д.
* Упражнение «Закончи предложение». Предложите ребёнку посочинять, закончив фразу (Я хочу… Я умею… Я смогу… Я добьюсь…)
* Совместные настольные игры. Хорошо, если в них участвуют несколько детей.
* Фантастический рисунок (фигура). Предложите ребёнку начать рисовать (лепить) что-то неожиданное. Через некоторое время обменяйтесь с ним рисунками, пусть он завершит вашу, а вы закончите его работу.
* Любые сюжетные игры «Как будто» (например: представь, как будто тебя пригласили на передачу «Смак»).

**Что делать, если ваш ребёнок чересчур агрессивен?**

***Определите причины агрессивности***

* Иногда агрессия ребёнка – часть протеста против чрезмерных требований взрослых. Это встречается в семьях, где родители переусердствовали в отношении каких-либо действий, которые они считают необходимыми.
* Агрессивные реакции могут проявляться как ответ на невыполнение желаний ребёнка. Далеко не все разнообразные «хочу» могут быть выполнены без неприятных последствий для него самого и взрослых. Поэтому требования ребёнка необходимо ограничивать. В таких случаях можно попробовать перевесит его активность в другое русло. Это поможет избежать конфликта.
* Агрессия может быть следствием переживаний, связанных с обидой, ущемлением самолюбия.

***Как вести себя с агрессивным ребёнком***

* Помните, что запрет и превышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь определив причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребёнка будет преодолена.
* Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите её на другие объекты: разрешите ему поколотить подушку и увидите, что в реальной жизни в данный момент агрессивность снизилась.
* Показывайте ребёнку личный пример эффективного поведения, не допускайте при нём вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».
* Пусть ваш ребёнок в каждый момент времени чувствует, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать ил пожалеть.

***Советуем поиграть***

* Совместные настольные игры со сверстниками или взрослыми.
* Игра «Брыкание». Ребёнок ложится на ковёр на спину и медленно начинает брыкаться, касаясь то правой, то левой ногой пола. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар ребёнок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.
* Игра «Карикатура». Вместе с ребёнком обсудите, какие качества ему нравятся и не нравятся в других (в конкретном человеке). Пусть ребёнок нарисует портрет этого человека в шутливом виде.

**Что делать, если у ребёнка неадекватная самооценка?**

***Определите причины неадекватности самооценки***

Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. В поведении ребёнка можно увидеть такие проявления самооценки, как:

* Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт – качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой.
* Пассивность, мнительность, повышенная ранимость. Обидчивость – качества, свойственные детям с заниженной самооценкой.

При завышенной самооценке дети необоснованно считают себя лучше других.

В дошкольном возрасте самооценка очень подвижна. Каждое наше обращение к ребёнку, каждая оценка его деятельности, реакция на его успехи и неудачи – всё это оказывает влияние на отношение ребёнка к себе.

***Как вести себя с ребёнком, у которого есть проблемы с самооценкой***

* Не оберегайте своего ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не по силам. Пусть ребёнок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.
* Не перехватывайте инициативу у ребёнка, поощряйте его начинания. Пусть он чувствует себя лидером, но также покажите, что другие могут быть лучше его.
* Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
* Не забывайте поощрять других в присутствии ребёнка. Подчеркните достоинство другого и покажите, что ваш ребёнок может достичь такого же результата.
* Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
* Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

***Советуем поиграть***

* Очень хороши традиционные игры: прятки, жмурки.
* Игра «Зеркало». Один ребёнок – «зеркало», он должен «отражать» (повторять) все движения того, кто в него смотрится.
* Игра «Путаница». Дети стоят в кругу и держатся за руки. Не разнимая рук, они запутываются. Водящий должен их распутать, не разрывая рук игроков.

**Что делать, если…**

***Ваш ребёнок левша***

* Не переучивайте насильно левшу – дело не в руке, а в устройстве мозга.
* Не переусердствуйте с соблюдением режима, если ребёнок левша, для него жёсткое следование режиму может быть непомерно трудным.
* Будьте терпеливы и внимательны к левше, помните, что он эмоционален и раним.
* Берегите левшу от чрезмерных нервных перегрузок, будьте осторожны и тактичны, наказывая или ругая его.
* Не старайтесь сделать левшу таким, как все, больше доверяйте его природе. Его уникальность, непохожесть на других – это его достоинство.

***Ребёнок испытывает трудности в общении с одноклассниками***

Почаще приглашайте одноклассников ребёнка к себе домой. Только не весь класс сразу, а небольшими группами, по 2-3 человека. Устраивайте интересные совместные игры, развлечения. Это сближает детей, порождает у них симпатию друг к другу. Когда увидите, с кем у вашего ребёнка лучше налаживается контакт, постарайтесь познакомиться с семьями.

***Ребёнок плохо выполняет письменные работы***

Только последовательные, спокойные занятия могут исправить положение: ускорить темп его деятельности, усилить концентрацию внимания, улучшить почерк.

***Ребёнок получил «двойку» или «тройку»***

Не нервничайте сами и не нервируйте ребёнка, а попытайтесь вместе (вы, ребёнок, учитель) отыскать объективные причины неудачи. Медлительность, невнимательность, неаккуратность являются частыми причинами первых неудач ребёнка.

***Ребёнок не любит учиться***

Перестаньте замечать неудачи. Сосредоточьте внимание на тех школьных достижениях, которые есть. Интересуйтесь не промахами, а успехами ребёнка. Приободрите его, внушите ему веру в его силы.

***Ребёнок заболел или пропустил занятия***

1. Позвоните родителям одноклассников и узнайте максимум информации об учебном процессе и жизни класса в целом в пропущенный день.
2. Подойдите к учителю после уроков и получите консультацию о том, на что нужно обратить внимание при выполнении домашнего задания в связи с пропуском занятий.