

*Родитель  
и ребёнок*

*Проблемы  
общения*

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ.....

### У вас конфликтный ребенок.

#### **Определите причины:**

Возможно, конфликтность – следствие эгоистичности ребенка. Если дома он – центр внимания, и малейшее его желание выполняется, то ребенок ждет такого же отношения к себе и со стороны других детей. Но, не получая желаемого, он начинает добиваться своего, провоцируя конфликты.

Возможно, ребенок «заброшен», ему не хватает в семье заботы, внимания, он испытывает обиду и злость и вымещает в ссорах накопившихся в его душе чувства.

Возможно, ребенок часто является свидетелем ссор между родителями или другими членами семьи и просто начинает подражать их поведению.

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

#### **Как себя вести с ребенком:**

- Сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с другими.  
Обращайте внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой.
- Не стремитесь прекратить ссору, обвинив ребенка в ее возникновении и защищая своего: старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта.
- После ссоры обсудите с ребенком причины ее возникновения, определите неправильные действия ребенка, которые привели к конфликту; попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.
- Не обсуждайте при ребенке 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 один всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать их контакт, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

#### **Советуем поиграть:**

- Попросите ребенка нарисовать его друзей, потом рассказать что-нибудь о каждом.
- С компанией детей сочините сказку, так чтобы каждый по очереди добавлял свое предложение. Такое придумывание сказки помогает детям выразить свою индивидуальность, высказать мысли, учит адекватным способам воздействия – взаимопомощи, умению спокойно выслушивать собеседника.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ.....

### У вас агрессивный ребенок.

#### **Определите причины:**

Иногда агрессия ребенка – 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 появляться в ответ на невыполнение желаний ребенка. Далеко не все разнообразные «хочу» ребенка могут быть выполнены без неприятных последствий для самого ребенка и взрослых, так что требования ребенка необходимо ограничивать. В таких ситуациях можно попробовать перевести активность ребенка в другое русло, это поможет избежать конфликта.

- Агрессия может быть следствием переживаний, связанных с обидой, ущемленным самолюбием.

#### **Как вести себя с агрессивным ребенком:**

- Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности; лишь определив причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет преодолена.

- Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, смените ее на другие объекты: разрешите ему поколотить подушку и увидите, что в реальной жизни в данный момент агрессивность снизилась.

- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения, не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».

- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы его любите, цените и принимаете его, не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть.

#### **Советуем поиграть:**

- Совместные настольные игры со сверстниками или взрослыми.

- «Брыканье». Ребенок ложится на ковер на спину и медленно начинает брыкаться, касаясь то правой, то левой ногой пола. Постепенно увеличивается скорость и сила брыканья. На каждый удар ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

- «Карикатура». Вместе с ребенком обсудите, какие качества ему нравятся и не нравятся в других (в конкретном человеке). Пусть ребенок нарисует портрет этого человека в шутовском виде.

- Сделайте вместе с ребенком куклу «Бобо». К старой подушке пришейте руки и ноги, из кусочков ткани сделайте «Лицо». На такой кукле ребенок может вымещать накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессивность, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ.....

### У вас беспокойный ребенок.

#### Определите причины:

Если эмоциональная неустойчивость (то смех, то слезы, то обида, то истерика) появилась неожиданно, и вы вдруг стали замечать, что ребенок начал обостренно эмоционально реагировать на все происходящее вокруг, то причиной может быть:

- Кризисный возраст (6-7 лет). Ребенок учится управлять своими эмоциями, проявлять их адекватно ситуации, но это пока не очень хорошо получается.
- Недостаточно сильно развитое торможение. Ребенок непосредственно, импульсивно реагирует на происходящее, так как не может задерживать эмоцию, оставить ее при себе. Торможение поддается тренировке (начиная с 5-6 лет).
- Незнание ребенка, как ему выразить свое настроение, отсутствие навыков владения способами проявить свою эмоцию.
- Неблагоприятные отношения внутри семьи, которые ребенок сильно переживает, и накопленное напряжение, выплескивающееся в его эмоциональных реакциях.

#### Как вести себя с беспокойным ребенком:

- Избегайте крайностей: нельзя позволять ребенку делать все, что ему заблагорассудится, но нельзя и все запрещать; четко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.
- Своим поведением показывайте ребенку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в поведении.
- Уделяйте ребенку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните ребенку, 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 ребенку, не надо изменять своих требований, лучше, когда ребенок 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 ребенка чрезмерного самоконтроля и наберитесь терпения.*

#### Советуем поиграть:

Необходимо познакомить вашего ребенка с несколькими основными эмоциями и с тем, как они проявляются.

- Научите вашего малыша расслаблять мышцы. Часто эмоциональная неустойчивость у ребенка соседствует с двигательной закрепощенностью, беспокойным сном, сильным внутренним напряжением.
- Во время чтения сказок, любых совместных игр просите ребенка мимикой показывать чувства героев: радость, интерес, удивление, печаль, страх, гнев.
- Обращайте внимание ребенка на то, как приятно состояние ненапряженности, 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.....

### У вас замкнутый ребенок.

#### **Определите причины:**

В отличие от застенчивого ребенка, который хочет общаться с другими, но не умеет этого делать, *замкнутый* ребенок 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 появляется страх перед чужими людьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в новую ситуацию. Как правило, такие дети привязаны к матери и очень болезненно переносят даже непродолжительное ее отсутствие.

#### **Как вести себя с замкнутым ребенком:**

- расширьте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.
- Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком.
- Стремитесь сами стать для ребенка примером активно общающегося человека.
- Если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребенок становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет решить эту проблему.

*Чудес не бывает: замкнутость не пройдет за один день по взмаху «волишебной палочки». Наберитесь терпения и приготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребенком.*

#### **Советуем поиграть:**

- «Незнакомка». Взрослый задает ребенку различные вопросы, а тот только разводит руками и пожимает плечами. Игра способствует развитию выразительных жестов.
- Попросите ребенка рассказать о его сильных сторонах: о том, что он любит, ценит, принимает в себе; о том, что дает ему чувство уверенности в себе. Если ребенку трудно, можно говорить по очереди: сначала он, потом вы, затем снова он и т.д.
- «Закончи предложение». Предложите ребенку посочинять, закончить фразу. (Я хочу...Я умею...Я смогу...Я добьюсь...).
- Совместные настольные игры. Хорошо, если участвуют несколько детей.
- «Фантастический рисунок» (фигура). Предложите ребенку 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»).

### **ВАШ РЕБЕНОК – ЛЕВША.**

- Не переучивайте насильно левшу – дело не в руке. А в устройстве мозга.
- Не переусердствуйте с соблюдением режима, если ребенок – левша – для него жесткое 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.*

**Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки! Мы надеемся, что данные советы помогут вам решить некоторые проблемы, которые могут возникнуть перед каждым родителем, воспитателем, учителем.**

## ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА НАРУШЕНА САМООЦЕНКА

### **Определите причины:**

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 ребенка можно увидеть такие проявления самооценки:

- активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт – вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой;
- пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственна детям с заниженной самооценкой; при завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других.

*В дошкольном возрасте самооценка очень подвижна. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, реакция на его успехи и неудачи – все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.*

### **Как вести себя с ребенком, у которого нарушена самооценка.**

Если вы заинтересованы в формировании адекватной самооценки:

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

### **Посоветуем поиграть:**

- Очень хороши игры: прятки, жмурки.
- «Зеркало». Один ребенок – «зеркало», он должен отражать (повторять) все движения того, кто в него «смотрится».
- «Путаница». Дети стоят в кругу и держаться за руки. Не разжимая рук, они запутываются, кто как сможет, водящий должен их распутать, также не разрывая рук игроков.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ.....

### У вас застенчивый ребенок.

Чаще всего застенчивость – результат реакции на эмоцию страха, которая возникла у ребенка в определенный 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 вести себя с застенчивым ребенком:**

- Расширяйте круг знакомств ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости, расширяйте маршруты прогулок, учите его спокойно относиться к новым местам.
- не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами; не старайтесь сами сделать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий.
- Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах.
- Привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создайте ситуации, в которых бы застенчивому ребенку пришлось вступить в контакт с «чужим» взрослым.

*Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться нужно, пока ребенок еще маленький, ведь с возрастом застенчивость может закрепиться, стать стилем поведения, затрудняющим жизнь.*

#### **Советуем поиграть:**

- Во время утренней гимнастики выполняйте разные упражнения, подражая животным: подтянуться, как кошка, вытянуть шею, как жираф и т.д. Такая игра способствует раскрепощению.
- «Колдун» заколдовал ребенка так, что он потерял голос. На все вопросы он должен отвечать только жестами и мимикой. Игра направлена на овладение неречевыми средствами общения.
- «Сказка». Предложите ребенку 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 лучшему осознанию себя, развитию умения говорить о себе без стеснения, оценке лучших своих сторон.