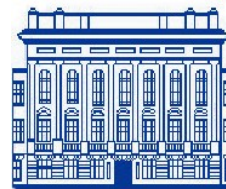


**Методическая служба
Психологическая служба**



**РАЗМЫШЛЕНИЯ
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
О СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЯХ**

**ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
РОДИТЕЛЕЙ**

**Санкт-Петербург
2012**

ББК-74.202.8
Д-44

Печатается по решению Методического Совета ГБОУ
Вторая Санкт-Петербургская Гимназия

ГБОУ Вторая СПб Гимназия

ISBN № 978-5-905461-01-9

В данный сборник вошли выпуски ежемесячного психологического бюллетеня ГБОУ Вторая Санкт-Петербургская Гимназия «Вопросы специалисту», выступления на родительских собраниях и Всероссийской конференции «Особенности современных школьников, их потребности и запросы».

В этих материалах отражены взгляды педагога-психолога на актуальные проблемы детской психологии. Они могут помочь вам разобраться в трудностях, вызванных естественным развитием ребёнка, нормативными кризисами и индивидуальными особенностями современных детей. Данные материалы предназначены родителям, учителям, всем заинтересованным в вопросах детской психологии лицам.

Педагог-психолог Нетесова А.В.

Я никогда не думала, что окажусь в школе. Я с детства считала, что если уж посвящать свою жизнь чему-то, то только сцене, это была всепоглощающая любовь. Но жизнь очень замысловатым путем привела меня к детям. И теперь я понимаю, что все произошло правильно. Я счастлива, что оказалась среди детей и обрела в них *друзей*, таких разумных, чувствительных, творческих, любознательных, с таким потрясающим чувством юмора, таких благодарных и щедрых, искренних и чистых, таких живых и настоящих. Они так стараются быть хорошими, так открыты всему доброму. В Гимназии они всему придают смысл, все одушевляют, наполняют энергией, с ними так здорово дружить, играть, учиться у них ...

Их у меня пятьсот с небольшим душ, за которых я чувствую ответственность. Кому стараюсь быть полезной, кого люблю и уважаю, с кем имею роскошь снова почувствовать себя ребенком - свободным, спонтанным, счастливым.

Я люблю детей. Люблю просто быть с ними рядом. Я знаю, к кому из них нужно подходить ежедневно, заглянуть в глаза и дать понять, что все в порядке, кого спросить «как дела?», кому улыбнуться, кого поддержать за руку, кому просто кивнуть. Как ни странно, гимназическим детям, на первый взгляд, достаточно благополучным, так же не хватает внимания, любви, уважения взрослых, не опеки и контроля, а именно позитивного внимания.

Беспомощность – основная проблема ребенка в мире взрослых. Дети часто не в состоянии защитить себя от нападков, критики, обвинений, подозрений. Они не свободны от родительских ожиданий и учительских требований. Каждый ребенок рождается с огромным потенциалом, и если не мешать, а помогать развивать его индивидуальность, он сможет быть счастливым и мир вокруг будет прекрасным. Все, что от нас требуется, - деликатно поделиться с детьми тем, что мы знаем, помочь им разобраться с тем, с чем они еще не сталкивались, объяснить им, что ошибки – это нормально, это часть их роста.

Не навязывать детям свои модели жизни, не давить на них своими страхами, а любить и уважать. *Ребенка можно удерживать от неправильных поступков именно благодаря любви и*

уважению, ему просто нужен доброжелательный проводник по миру взрослых. «Я уважаю тебя. Делай так, как чувствуешь и помни, я здесь, чтобы поддержать тебя», - таким должно быть послание любого взрослого любому ребенку. И если не все взрослые так ведут себя, то хотя бы некоторые из них должны вести себя именно так.

Основные направления работы психолога

Психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса:

- индивидуальная, групповая, коррекционная, развивающая работа с учащимися;
- диагностики адаптации, интеллектуальной одаренности, школьной зрелости, наличия превентивного ресурса;
- работа гимназического театра;
- консультирование и тренинги для педагогов;
- индивидуальное консультирование родителей;
- проведение родительских собраний, обучающих семинаров для педагогов, родителей.

Когда я провожу в классах занятия по программе профилактики и коррекции школьной дезадаптации «Азбука общения», я стараюсь дать детям как можно больше возможности быть *позитивно эмоциональными*. Я рассказываю им терапевтические сказки, притчи, мы вместе смотрим мультфильмы, которые учат их правильно понимать свои чувства, преодолевать трудности, находя опору в себе самих, гордиться своими достоинствами и терпимо относиться к своим и чужим недостаткам. Они выражают свое отношение к услышанному, увиденному и становятся *эмоционально сопричастными* происходящему, а это важнейший фактор усвоения любой информации. Если детей уважать, они слушают тебя более внимательно, стараются понять. Уважение мягко помогает и им понять окружающий их мир, стать более бережными и внимательными, осознать, что жизнь – драгоценна. И в таком совместном процессе сплавивается коллектив, снижается тревожность, повышается мотивация.

Когда я работаю по своей авторской программе «*Энергия игры*», моя главная задача – подарить детям *самих себя*. Программа была написана для работы с одаренными детьми, в основном, интеллектуально одаренными. Такие дети чаще, чем другие, испытывают трудности в общении. Далеко не всегда у них в нужной степени формируется способность к эмпатии, понимание смысла реакций партнеров по общению. В результате формируются защитная агрессия, демонстративная асоциальность или, наоборот, отчужденность и тревожность.

А здесь, в играх, особенно в ролевых играх, ребята учатся быть самими собой. Дети счастливы, когда они играют, когда они полностью поглощены этой игрой. Как сказал Оскар Уайльд: «Лучший способ сделать детей хорошими – сделать их счастливыми». Я вижу в *динамике*, как каждый из них проживает сложившиеся защитные стереотипы поведения, постепенно отказывается от них и становится свободнее. Если не вмешиваться, а *доверять*, следовать за их энергией, находить и поддерживать их лучшие качества, дети сами исправляют свои недостатки.

Программа «*Фантазия*» была написана мною для работы с творчески одаренными детьми, которых достаточно много в нашей Гимназии и у которых есть свои психологические проблемы (повышенная эмоциональность, чувствительность и ранимость). Это программа работы моей театральной студии. В ней я, прежде всего, хочу, чтобы ребята увидели себя другими глазами, раскрыли в себе способность творить другую реальность и перенесли этот навык в реальную жизнь.

Игра на сцене, работа с драматическими произведениями дают возможность детям *приобрести опыт совместного проживания своих эмоций и эмоций партнеров по общению*. Это очень сближает, развивает способность *сопереживать* и умение *творчески выражать* эмоции.

Гимназический театр с успехом выступает перед учениками, учителями и родителями Гимназии. А в марте 2011 года коллектив театра принял участие в 12-ом Международном музыкальном фестивале «Земля детей», проводимом под эгидой Союза

Композиторов Санкт-Петербурга и Комитета по культуре Санкт-Петербурга.

Когда я работаю с детьми индивидуально, появляется возможность взглянуть в ребенка глубже. Хорошо известно, что терапевтический эффект возникает не при ролевом, а *при личном уровне взаимодействия*, при умении выстраивать с ребенком близкие доверительные отношения. Именно тогда у него появляется чувство защищенности, осознание своей самоценности, что способствует самораскрытию и самоутверждению. Чем труднее та коррекционная работа, которая предстоит, тем прочнее должна быть связь.

Есть еще одно важное условие. Несомненно, наш психологический инструментарий, различные методики очень помогают в работе, но *исцеляются* душевные травмы только той теплотой, вниманием, которыми мы делимся с детьми. Поэтому в моей душе должен быть храм, в котором необходимо соблюдать чистоту и поддерживать огонь, оставлять за порогом свои проблемы, сомнения, усталость, потому что с детьми невозможно сэкономить или сфальшивить, нужно всегда быть искренним, включенным, готовым отдавать.

Работа с педагогами

Мне нравится работать с учителями. Особенно, когда они сами приходят ко мне с вопросами: как найти общий язык с современными детьми, как грамотно выстроить отношения с родителями, чтобы найти в них союзников; обращаются по личным вопросам. Тогда я понимаю, что это человек неравнодушный, способный расти и менять свою точку зрения. И мы начинаем работать в тандеме над его проблемами, над проблемами класса или отдельного ребенка.

Дети постоянно преподносят нам свои уроки, требуя к себе особых подходов, особого отношения. Важно, чтобы педагоги умели быть в работе позитивно эмоциональными. Дети быстро устают в деловой, нейтральной по эмоциональному фону атмосфере урока, вовремя сказанная шутка для них - снятие напряжения, а глубокое эмоциональное переживание - как глоток кислорода. Ребенок уносит с урока только то, что проходит через

его чувства. Ведь мы существа духовные, и «не интеллектом единым жив человек». Учитель, который умеет вместе с учениками *эмоционально переживать содержание* урока (переживать красоту мысли или формулы, интересность того, о чем он говорит, переживать радость открытий, радость собственных достижений), создает тем самым благоприятный фон для развития интеллекта и успешной самореализации ребёнка, образуется тот педагогический альянс, который помогает решать все проблемы. Главная задача учителя: увлекать, поддерживать и предоставлять нужную степень свободы.

Мне близка мысль Натали Роджерс: *«Человек может стать личностью для самого себя только в той мере, в какой он является личностью для других, а другие являются личностями для него»*. Поэтому главное, чтобы педагог сам был зрелой личностью и проявлял чуткое и бережное отношение к рождающейся личности ребенка.

Работа с родителями

Сейчас уже для всех стало бесспорной истиной, что психологический контакт с близким взрослым так же необходим ребёнку, как и пища. И так же, как плохая пища отравляет организм, неправильное общение «отравляет» психику ребёнка, ставит под удар его здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии - и его судьбу.

Чтобы ребёнок вырос психологически здоровым и благополучным, родители прежде всего должны уважать в нём личность, понимать его нужды и потребности, признавать его право на желания, чувства и ошибки и отказаться от родительской позиции «сверху».

Цели воспитания должны быть не сиюминутными, а перспективными: не воздействовать и добиваться своего, а строить близкие отношения с детьми, улучшать взаимопонимание, очень терпеливо помогать обретать самостоятельность и ответственность. Это главная идея, которую я стремлюсь донести до сознания родителей. Я люблю работать с родителями, потому что в 99% случаев я получаю отклик, понимание и вижу результаты своей работы. К сожалению, родителей не всегда интересуют

внутренние переживания их ребенка. Они часто видят в нем носителя проблемы, от которой им (родителям) хотелось бы поскорее избавиться. Мне нравится та перемена в их состоянии в процессе консультации, когда поначалу они приходят с запросом «сделайте что-нибудь с моим ребенком, чтобы он был удобным для всех», а в результате разговора постепенно перестают быть категоричными, формальными и уходят с пониманием, что и ребенок многому учит нас, а иногда буквально спасает, сигнализируя своим неблагополучием, что наша жизнь идет не в том направлении, что мы не правы прежде всего по отношению к себе, и, слава богу, что более чувствительное существо возвращает нас к самому себе, к пониманию того, как надо жить, любить, быть живыми, чуткими, щедрыми.

Дети всегда верят в нас и *не перестают ждать от нас понимания*. Практически всегда, начиная с проблем ребенка, мы приходим к проблемам семьи, от личности родителей зависит чистота воздуха, которым дышит ребенок.

Я не случайно неоднократно произношу слово «*любовь*». Это то, без чего работа с детьми невозможна, и это то, чем наполняешься, работая с детьми.

Без любви все – ничто!

*Обязанность без любви
делает человека раздражительным.*

*Справедливость без любви
делает человека жестоким.*

Правда без любви делает человека критиканом.

*Приветливость без любви
делает человека лицемерным.*

*Компетентность без любви
делает человека высокомерным.*

*Воспитание без любви
делает человека нравоучительным.*

*Есть только одна великая
преображающая сила – любовь!*

*Мое профессиональное кредо:
«Ответом на все является Любовь!»
Радость и улыбки детей наполняют тебя энергией,
и понимаешь, что в твоей работе есть смысл.*

**О параметрах готовности
к школьному обучению и о том,
на что обратить внимание, готовя ребенка к школе**

Первый год обучения – самый сложный и важный в школьной жизни, происходит *перестройка* всего образа жизни ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии: он осуществляет переход от игровой деятельности к учебной, он приобретает умение учиться, которое потребуется ему на протяжении всей жизни, учится дружить, обретает уверенность в своих способностях и возможностях, развивает волевые качества. В этот период формируется характер и, можно сказать, пишется жизненный сценарий. И, конечно, хочется, чтобы с первых же дней все было благополучно: чтобы дети быстрее привыкли к новому режиму дня, к школьным правилам; чтобы у них было хорошее эмоциональное состояние; чтобы они успешно осваивали школьную программу.

Однако в любом случае первые два-три месяца обучения - непростые, это период адаптации. Успешность адаптации зависит от многих факторов, и главные из них: психологическая готовность к школьному обучению, состояние здоровья и уро - вень физиологического развития ребенка.

*Что включает в себя психологическая готовность
к обучению?*

Психологическая готовность к обучению это прежде всего существование у ребенка

1. Учебной мотивации (наличие познавательного интереса и мотивации достижений). Недостаточно просто желания идти в школу, которое высказывают почти все дети. «Хочу» должно быть подкреплено сознанием того, что я «могу», «умею» и «делаю». Когда ребенок растет в атмосфере поддержки, любви,

интереса ко всему окружающему, когда он много играет со своими сверстниками, со взрослыми, когда ему читают книги и поощряют его занятия детским творчеством, тогда к 6-7 годам у ребенка естественным путем формируется учебная мотивация, позволяющая адекватно воспринимать школьные требования и успешно справляться с учебными заданиями. Таким образом, психологическая готовность к школьному обучению формируется постепенно, как итог всей дошкольной жизни ребенка.

Особое внимание я бы уделила *играм* с ребенком. Сейчас, к сожалению, родители редко играют со своими детьми, и это печально, потому что именно в игре развиваются все *психические функции*: внимание, мышление, память. Развивается способность сравнивать, обобщать, анализировать, выстраивать план действий, развивается символическая функция, ребенок учится действовать по правилам, а значит, тренирует произвольность поведения. Ребенок учится преодолевать препятствия (это уже волевой компонент), правильно принимать поражения и управлять своими эмоциями.

Ребенок, который много играл, конечно, будет более уверенным в себе, объем воспринимаемой им информации будет гораздо больше, и познавательный интерес у него будет выше. В арсенале ваших игр с ребенком должны быть и сюжетно-ролевые, и коммуникативные, и обучающие, и развивающие игры, настольные игры, мозаики, кубики, конструкторы, пазлы, сюжетное лото, шашки. К сожалению, не наигравшиеся вволю дети продолжают это делать в школе, а в школе это можно только на переменах, а на уроках уже необходимо быть взрослой осознанной личностью, готовой трудиться. Особенно актуальна проблема учебной мотивации в отношении шестилетних детей. У них чувство «необходимости учения» чаще всего пока не сформировано. Они не осознают собственные цели учения, для них привлекательна игровая сторона процесса или возможность общаться со сверстниками.

Вам, уважаемые родители, необходимо помочь ребенку освоить эту новую для него *социальную роль, роль школьника*. Найдите время беседовать с ребенком о том, зачем нужно учиться,

почему в школе именно такие правила, что будет, если их не соблюдать. Делитесь позитивным опытом *своей* школьной жизни, может быть, рассказывайте о *своих трудностях* и о том, как вы их *успешно преодолели*, какие сделали выводы на будущее. Делайте все, чтобы ребенок положительно воспринимал образ школы. Кроме того, старайтесь в общении воспитывать нравственность детей, передавать им свои духовные ценности. Читайте детскую литературу, обсуждайте с ребенком о чем эта книга, чему она учит, чтобы ребенок понимал, что он начинает новую взрослую жизнь, привыкал осознавать себя личностью. Он должен иметь свое мнение, быть готовым высказывать его и даже отстаивать. Нужно стремиться открыто говорить о жизненных ценностях, о том, почему такие качества, как доброта, самостоятельность, честность, ответственность очень важны и как они помогают строить свою дальнейшую жизнь.

Дети осваивают новый статус, значит, *и их внешний вид, и учебные принадлежности* должны быть в лучшем виде. Они должны иметь все необходимое для занятий, это важно для успешной деятельности и для того, чтобы чувствовать себя на фоне одноклассников благополучным.

Важно, чтобы ребенок был самостоятельным: умел сам раздеваться и переодеваться на уроки физкультуры и хореографии; что-то самостоятельно покупать в школьном буфете; если вдруг опоздал, знал, как войти в класс, что сказать; мог выступить на уроке с каким-то сообщением. Все эти ситуации нужно предвидеть. Заранее с ребенком *обсудить пошагово и отрепетировать* (тогда больше вероятности, что он прибегнет к этому навыку в реальной ситуации). И делая это, важно не предупреждать и не угрожать, не говорить, что *не должно* делать, а объяснять, *что надо* делать. Чтобы ребенок не растерялся, у него перед глазами должна быть картинка *безопасного успешного* поведения. Понятно, что вы не можете обеспечить ему решение всех возникающих у него проблем, но вы можете повысить его шансы на успех, помочь принять правильное решение в трудной ситуации. Неразумно требовать от ребенка то, чему вы его не научили («А ты сам не мог догадаться?»).

2. Развитие произвольности памяти, внимания, мышления и поведения - второй параметр психологической готовности. Непосредственное, импульсивное поведение уже должно в этом возрасте отходить на второй план. Школа требует от ребенка понимания и выполнения определенных правил, умения *направлять свои усилия* на решение учебных задач, и поэтому он должен уметь, в доступных для его возраста пределах, управлять своим поведением. Когда ребенок не приучен ограничивать свои желания, преодолевать трудности, ему достаточно не просто вписаться в школьную жизнь. Без развития волевого потенциала в Гимназии учиться трудно, поэтому нужно учить ребенка правильно относиться к возникающим трудностям, ошибкам. Он должен понимать, что если дать себе время и возможность потренироваться, с любыми трудностями можно справиться.

В летнее время необходимо продолжать непрерывную системную работу с ребенком: 20-30 минут ежедневно посвящать чтению, письму, счету, развивающим упражнениям. Причем, ребенок должен четко понимать, что есть время для занятий, когда нельзя отвлекаться, стараться выполнять задания точно и быстро, и есть время для развлечений. Привыкать к режиму дня необходимо заранее, а не с 1 сентября. Чтобы не исчезло желание выполнять свои ежедневные обязанности, нужно чтобы они не потеряли своей положительной эмоциональной окраски, а для этого необходим *доброжелательный тон* общения. Нельзя допускать накопления отрицательных эмоций вокруг занятия, к которому вы хотите приобщить ребенка.

3. Следующий параметр – интеллектуальная готовность.

Важнейшими показателями уровня интеллектуальной готовности являются хорошо развитые речь, восприятие, память, воображение; наглядно-образное мышление; умение элементарно рассуждать, выделять существенные признаки предметов и явлений, сравнивать предметы, выделять целое и его часть, группировать предметы по определенным признакам; делать простейшие выводы и обобщения. Речь не должна быть односложной, а для этого необходим большой словарный запас и способность грамотно строить фразы, свободно выражать свои мысли.

4. Еще один немаловажный фактор – коммуникативная готовность: умение строить отношения в детском коллективе, быть доброжелательным в общении с детьми, со взрослыми. Ребенок должен уметь понимать свое и чужое эмоциональное состояние, контролировать свои эмоции, выражать их приемлемыми способами, искать конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций. Все эти умения воспитываются в семье.

Обычно трудности в общении возникают у детей, не посещавших детский сад. Если у ребенка не было достаточного опыта взаимодействия со сверстниками и другими взрослыми (не его близким окружением), то он ожидает от учителя и одноклассников отношения, к которому привык дома. Поэтому для ребенка становится стрессом изменение ситуации, когда учитель одинаково относится ко всем ребятам, не выделяя его особым вниманием, не делая ему снисхождения, а одноклассники не торопятся принимать его в качестве лидера и не собираются в чем-то уступать. Педагоги Гимназии формируют доброжелательную атмосферу в классе, создают условия, в которых каждый имеет возможность проявить себя и самоутвердиться. Но также важно, чтобы вы, *родители, активно включались* в жизнь класса, помогали своим детям увидеть в каждом своем новом товарище положительные стороны, объясняли, что каждый ребенок ценен и интересен чем-то своим, организовывали интересную внеклассную жизнь ваших детей. Все это работает на сплочение коллектива, помогает детям чувствовать себя в Гимназии комфортно.

5. И последний критерий готовности к школьному обучению – наличие высокой самооценки у ребенка, его положительное представление о себе, о своих способностях и возможностях. Ребенок должен быть уверен в себе. Именно высокая самооценка позволяет расти и развиваться, конструктивно воспринимать неудачи, преодолевать трудности, от нее напрямую зависит и учебная мотивация, и уровень познавательной активности. Дети же с низкой самооценкой склонны в каждом деле находить непреодолимые препятствия, у них высокий уровень тревожности, они медленно приспособляются к школьной жизни, трудно налаживают контакты со сверстниками, учатся с явным на-

пряжением (низкая работоспособность, быстрая утомляемость), они чаще болеют.

Избегайте *чрезмерных* требований. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок пока еще учится управлять собой, организовывать свою деятельность и очень нуждается в *поддержке, понимании и одобрении* со стороны взрослых. Задача пап и мам – запастись терпением и помочь ребенку.

Старайтесь отмечать даже малейшие достижения своих детей, не воспринимайте их как должное, а обязательно хвалите. И акцентировать свое внимание и внимание ребенка надо прежде всего на *достоинствах и достижениях*, а потом уже – на недостатках. Растет то, чему мы уделяем внимание. Настраивайте себя и детей на будущие успехи.

Школа для ребенка – достаточно непростая и ответственная часть его жизни. Родительское влияние на эту школьную жизнь – самое сильное, самое действенное. Дети ждут от вас веры и поддержки. Они хотят, чтобы вы видели в них не носителей проблем, а помогали вместе с ними разбираться в возникающих трудностях.

Необходимо уделять внимание здоровью ребенка: режим дня, правильное питание (преобладание овощей и фруктов, натуральных продуктов), если есть какие-то особенности со здоровьем – обязательно обсудить это с учителем, запастись природными препаратами. Много гулять, заниматься спортом, все это будет работать на успешность ребенка в его школьной жизни.

Наша Психологическая служба всегда готова помочь вам!

Помощь в учебе

Наша жизнь стремительно меняется. Если раньше семьи в основном сталкивались с внешними проблемами (материальные затруднения, социальные проблемы), то сейчас более выражены проблемы внутренние: напряженные межличностные отношения, острая и резкая реакция на ошибки и проступки отдельных членов семьи. В то время как внешние проблемы нередко сплачивают и укрепляют семью, так внутренние напряженные отно-

шения ослабляют ее. Хотя у нас появилось немало способов экономить время, как раз времени-то нам всегда и не хватает, чаще всего его не хватает именно на членов семьи.

В большинстве современных семей в воспитательном стиле родителей наблюдается преобладание повышенной заботы, с одной стороны; контроля, требований, запретов – с другой; и одновременно – непоследовательность действий, эмоционально неустойчивое состояние окружающих взрослых.

Все это приводит к перенапряжению и нервным срывам (*противоречивое отношение родителей к ребенку*). Детям приходится нелегко.

Что вообще характерно для этого возрастного периода, когда ребенок стал учеником? Он в какой-то степени утрачивает свою детскую непосредственность, его индивидуальные особенности несколько стираются, временно снижаются творческие возможности, но, вместе с тем, дети уже обычно демонстрируют стабильную способность выполнять *стандартные задания*, умение *действовать по образцу*, вырабатывается *произвольность поведения* (умение управлять собой, своими эмоциями).

Другая важная особенность этого возраста – качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми – учителем и родителями. К этому времени как учитель, так и родители в сознании детей во многом утрачивают свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на нас более реалистично. Они учатся воспринимать нас как живых людей со всеми нашими достоинствами и недостатками, не переставая при этом любить. Ребенок привыкает к тому, что близкие люди могут иногда уставать или сердиться, порой допускают несправедливость, могут нечаянно обидеть, быть невнимательными. Это достаточно непростой процесс для детей – осознание реальности. Поэтому желательно, чтобы ребенок чувствовал, что вы любите его не только в благоприятные моменты его жизни, но и тогда, когда у него возникают трудности. Здесь важна способность вовремя *простить* ребенка, а иногда и самому *попросить прощения*, не надо этого бояться, ваши отношения станут от этого только ближе.

Отношения с друзьями становятся всё более значимыми, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Формула «кого любит учитель, того и я люблю» утрачивает свою актуальность. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится *на отношениях с друзьями*: «Я хороший, если у меня есть друзья, если меня уважают в классе».

Дети со временем переходят на систему *оценивания*. Оценка важна, и вы должны воспринимать ее как некое послание, обращенное и к вам в том числе, но прежде всего она должна стать для вас сигналом, насколько благополучен ваш ребенок и не требуется ли ему ваша помощь.

Чтобы поддержать у ребенка желание учиться, избегайте чрезмерных требований, проявляйте терпение.

К поведению детей, к их поступкам можно относиться по-разному, в том числе и с осуждением. Но важно, чтобы в любой сложной ситуации ребенок мог больше рассчитывать *на поддержку* близкого человека, чем на его осуждение. Давайте рассмотрим две разные реакции отцов на одинаковые поступки детей, например, неудовлетворительная отметка, полученная за контрольную работу.

Первая реакция: «Я в твоём возрасте все время учил уроки и получал хорошие отметки, мама тоже была круглая отличница, в кого же ты пошел? Мне стыдно сказать знакомым, что мой ребенок – двоечник. С этого дня гулять не будешь, к телевизору даже не подходи, о друзьях забудь. Сиди и учи уроки, пока не будет хороших результатов».

Ребенок принимает эту информацию следующим образом: «Я никогда не буду таким достойным и уважаемым, как мои родители, потому что я какой-то не такой, со мной что-то не в порядке. Они не получали плохих отметок, и кроме учебы их ничего не интересовало. А мне общение с друзьями, игры, веселые передачи интереснее, чем решение задач. Значит, мое будущее будет не таким успешным, как у моих родителей».

Вторая реакция: «Я сочувствую тебе, понимаю твоё настроение. Сам, помню, получил когда-то в четвертом классе двойку, как же мне было стыдно перед ребятами и родителями. Долго

переживал, но потом понял, что «слезами горю не поможешь», поэтому решил все правила выучить и перерешать все примеры. В следующий раз получил уже хорошую отметку. Давай посмотрим, за что ты получил двойку? Как будем решать эту проблему? Чем я могу тебе помочь?»

У ребенка в этом случае появляется надежда, что он выйдет из этой неприятной ситуации. Он чувствует рядом близкого человека, готового прийти ему на помощь. Появляется уверенность в собственных силах, ситуация не воспринимается как безвыходная. Эта ошибка не зачеркивает будущее: «Папа справился со сложной ситуацией, я тоже найду выход из этого положения, и в будущем будет все хорошо».

Причины детского сопротивления, негативного поведения могут быть разными: слишком жесткий контроль, резкость приказов родителей, завышенные требования и не учитывание состояния ребенка.

Возникает порой и такая ситуация: родители отдают своего чадо сразу в несколько школ – общеобразовательную, музыкальную, художественную, спортивную секцию. При этом не учитываются реальные способности, особенности ребенка и предъявляются повышенные требования к результатам его деятельности. И когда становится совсем не в состоянии справиться, срабатывают механизмы психологической защиты: дети жалуются на головную боль, усталость, тошноту, нередко имитируют рвоту, энурез, появляется психологическая глухота и т.д. Если эти симптомы не заставили родителей вовремя задуматься и пересмотреть интеллектуальную и физическую нагрузку ребёнка, то с большой вероятностью можно ожидать развития *неврастении*. В основе этого заболевания лежит *конфликт* между ограниченными возможностями и завышенными требованиями к себе. Со временем требования родителей становятся собственными внутренними требованиями ребенка. Внутреннее убеждение в том, что он не имеет права на отдых, на расслабление, просто удовольствия, делает его несчастным. С возрастом накапливается хроническая усталость, появляется раздражение.

Иногда родителям кажется, что их собственное самоуважение

зависит от отметок ребенка: «Учись так, чтобы мне за тебя краснеть не приходилось!». Иными словами, взрослый, испытывая страх перед «унижением», делает ответственным за свою самооценку ребенка. Часто такой непосильный психологический груз приводит ребенка к неврозу, бремя двойной нагрузки: «веди себя в школе хорошо, чтобы мне не было плохо». Вы должны понимать, что *не вам* нужен успех ребенка, он нужен *самому ребенку*, чтобы *он* мог собой гордиться, чтобы *он* привыкал быть успешным, *укреплял веру в себя*, но учился принимать и неудачи. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок пока еще только учится управлять собой, организовывать свою деятельность.

Детям свойственно естественное стремление к совершенствованию. Но им важно получить импульс, доброжелательную поддержку от *искренне заинтересованного взрослого*, который *одобряет* их действия, помогает сформировать *намерение*.

Задача взрослого: поставить цель, сделать ее привлекательной для ребенка, объяснить, как он будет себя чувствовать, что приобретет, достигнув этой цели.

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке. Ты, конечно, справишься!». Спокойная уверенность родителей в том, что чуть быстрее или чуть медленнее, но ребенок обязательно научится делать то-то и то-то – прекрасный фон для развития у ребенка чувства уверенности в себе. Если ребенку трудно, и он *готов* принять вашу помощь, обязательно *помогите* ему. Нельзя отвечать: «Ты что, маленький? Сам разбирайся!».

Главное условие помощи – дружелюбный тон общения.

Если вы чувствуете, что ребенок без особой охоты учится, *то необходимо* создать положительный эмоциональный фон при выполнении домашних заданий. Увлечет ребенка содержательной задачей и деликатно отнестись к той «ступеньке», на которой тот в данный момент находится. Не только узнавание нового, уважение к самостоятельным размышлениям ребенка, но и

переживание вместе. Помочь ребенку спланировать свои действия, разбить на небольшие частные цели, определить последовательность действий, т.е. создать алгоритм поведения. Дети это очень любят. Проигрывать дома трудные ситуации: «Давай потренируемся», таким образом происходит *снятие тревожности.*

Дети – народ инициативный, и охотно берут на себя ответственность, проявляют самостоятельность, при условии, что родители демонстрируют доверие к ним, уверенность в них и уважение. Ну и, конечно, если родители сами являются собой пример ответственности и самостоятельности. Они не формируются в двух случаях: если слишком рано переложили всю ответственность за какое-либо дело на ребенка (он не был готов - получил негативный опыт - пропадает желание); либо слишком долго и настойчиво участвовали во всех делах ребенка («занудливое» руководство).

Не руководить, не контролировать, не давить, а ненавязчиво помогать и в любой момент быть готовыми уйти в тень.

Принимать ребенка *безусловно*, постоянно транслировать это ощущение благополучия и защищенности, показывать, что любите и цените его. Один из самых важных языков любви – время. «Когда я пытаюсь поговорить с тобой, ты никогда не уделяешь мне внимания. Ты то шьешь, то читаешь книгу, то работаешь, то смотришь телевизор, то стираешь, то еще что-нибудь делаешь. Ты всегда чем-то занята. Наверное, я тебе мешаю. Мне хочется, чтобы иногда ты просто посидела со мной и поговорила, ничего больше не делая в это время».

Постарайтесь понять, сейчас *вы не хотите войти в его мир, потом он сам не впустит вас туда.* Ребенок взрослеет, у него появляются новые интересы, пусть они станут и вашими. Ему нравится баскетбол – он должен понравиться и вам, играйте с ним, водите его на матчи. Он играет на пианино – сядьте рядом, когда он занимается, и слушайте. Если вы внимательны к ребенку, он чувствует, что важен для вас, что вам приятно быть с ним. Полезно иногда говорить с ребенком и о своих недостатках и трудностях. Дети склонны переоценивать истинные способно-

сти родителей, считая их совершенством, до которого им невозможно дотянуться. Они делают сравнение не в свою пользу, предъявляют к себе завышенные требования, и это может привести к неврозу и другим неприятным последствиям.

Есть обязанности – есть удовольствия, хотя одно не исключает другого.

Право на ошибку. Важно, чтобы ребенок не боялся ошибаться. Помочь ему понять *обучающую роль ошибок*, осмыслить тот позитивный опыт, который был получен. «Поражение – прекрасная возможность научиться чему-то новому».

Дело в том, что разные дети по-разному реагируют на родительское «не так». Одни грустнеют, теряются, другие – обижаются, третьи – бунтуют: «Раз плохо, не буду вообще!» Вспомните себя детьми. Как долго у нас самих не получалось красиво писать буквы, сыграть гамму или попасть мячом в корзину. Теперь эти дела нам кажутся простыми. Когда мы навязываем эту простоту ребенку, которому на самом деле трудно, то поступаем несправедливо, и ребенок вправе на нас обижаться.

Когда у ребенка что-то не получается, старайтесь не «приклеивать ярлыки». Если просто осознавать, принимать тот факт, что что-то *пока* не получается, не «накручивая» на него отрицательные эмоции, то научиться гораздо легче. Нужно только дать себе *время и потренироваться*. Если же факт неумения фиксируется отрицательными эмоциями: «Я глупый, потому что не умею», то помимо тренировки, нужно еще преодолеть эмоциональный барьер, страх показать всем свою глупость. А от этого и желание что-то делать может пропасть, и сил потребуется затратить гораздо больше.

Знание ошибок необходимо, но *указывать* на них нужно с особенной *осторожностью*:

- не стоит замечать каждую ошибку;
- ошибку лучше обсудить потом, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом;
- замечания всегда надо делать только на фоне общего одобрения.

У процесса обучения всегда четыре результата, общий итог

складывается из нескольких частных:

первый (самый очевидный) – знания или умения, которые ребенок получит, освоит;

второй (менее очевидный) – тренировка общей способности *учиться* (т.е. *учить самого себя*);

третий – эмоциональный след от занятия: удовлетворение или разочарование от своих действий, поступков, уверенность или неуверенность в своих силах;

четвертый – след во взаимоотношениях «учитель-ученик». Здесь итог тоже может быть либо положительным (остались довольны друг другом), либо отрицательным (пополнилась копилка взаимных недовольств).

Согласитесь, что в основном мы ориентируемся на первый результат. На самом деле, остальные три - гораздо важнее. Тот эмоциональный фон, которым сопровождается обучение, играет определяющую роль.

Поддерживайте самооценку ребенка!

Ребенок ежедневно ждет от нас подтверждений того, что **ОН ХОРОШИЙ, ЕГО ЛЮБЯТ, ОН МОЖЕТ** справляться с посильными делами и даже более сложными. Это основа психологического выживания. Именно высокая самооценка позволяет расти и развиваться, конструктивно воспринимать неудачи, преодолевать трудности, от нее напрямую зависят и учебная мотивация, и уровень познавательной активности. Длительное же пребывание ребенка в ситуации неуспешности (в учебе или в социальных контактах) формирует повышенную тревожность, порождает невротические страхи, которые потом очень сложно поддаются коррекции. Трудно вернуть ребенку веру в себя.

В течение дня на каждое ваше критическое замечание, обращенное к ребенку, должно приходиться, по крайней мере, не менее *четырёх похвал*.

Прежде всего ребенок должен знать *о своих достоинствах*, а потом уже о недостатках.

Активно слушайте его, чтобы он мог высказывать все свои огорчения. Не спешите успокаивать, убеждать, разуверять, логически доказывать, почему что-то нельзя или невозможно. Дайте

ребенку возможность больше сказать самому, это помогает разрядить напряжение. Когда накал переживаний спадет, можно перейти к переговорам и вместе подумать над вопросом: «Как же нам быть?». Необходимо демонстрировать бережное отношение к переживаниям ребенка.

Святослава Рихтера в школе считали очень ленивым ребенком, позднее знаменитый пианист удивлял всех своей волей и самодисциплиной.

Воспитывать детей *сейчас* - гораздо эффективнее, чем исправлять их недостатки в будущем. Это значит *находить и поддерживать их лучшие качества*, помогать им находить применение этим качествам в жизни.

Детская агрессивность

Драки – часть жизненного образования, запретить драки и любые рискованные предприятия, значит сделать мальчишку трусом. Каждому ребенку нужна некоторая доля агрессивности, чтобы проложить себе дорогу в жизни. Дети говорят: «А мы не деремся, мы играем». И действительно, пока они понимают, что они просто играют, все будет в порядке. Иногда «заносит» кого-то - для этого есть дежурные учителя, которые вовремя остановят и объяснят, что игра уже перешла границы дозволенного и превращается в драку.

Хорошо, когда в семье папа с сыном или дочкой посвящают время «дружеским потасовкам», и ребенок имеет возможность потренироваться. Причем, как это делает папа, так это будет делать и ребенок. Если вы в этих потасовках проявляете благородство, душевную щедрость, достоинство, иногда поддаетесь, но не пользуетесь слабостью противника, не стараетесь победить любой ценой - во всем этом есть легкость игры. Вы своим примером показываете, как можно достойно, спокойно принять проигрыш, дружелюбно пожать друг другу руки.

Необходимо поговорить о тех случаях агрессивности, когда это уже становится конфликтностью и формируется негативизм поведения. Обычно по ребенку видно, когда агрессивность становится личностной чертой. Почему это происходит?

Происходит это тогда, когда родители не учитывают эмоции и переживания ребенка, его интересы и потребности. Либо родители настолько мягки, что не могут установить границы дозволенного. Когда такие границы устанавливаются, удовлетворяются личностные потребности в безопасности. Неприученный к правилам ребенок оказывается во власти сиюминутных желаний, неуправляемых эмоций, случайных влияний. Во многих ситуациях он оказывается без ориентиров, не знает как себя вести, как организовать свои дела и время.

Правила дают ребенку ощущение не только порядка и безопасности, но и уверенности в жизни.

Проблемы могут возникать тогда, когда он

- борется за внимание учителя, одноклассников;
- борется против чрезмерной родительской власти, контроля, опеки и самоутверждается;
- мстит за обиду, нанесенную родителями (несправедливые наказания, жесткое неуважительное обращение, невыполненные обещания, завышенные требования);
- теряет веру в собственную состоятельность, успешность и драками пытается компенсировать несостоятельность, хотя бы так завоевать авторитет.

Во всех этих ситуациях негативное поведение ребенка – это сигнал с просьбой о помощи, обвинять его в таком поведении нельзя. Очень многое зависит от личности родителей, их «жизненной философии», приоритетов и ценностей. Ведь именно это создает атмосферу, в которой живет ребенок. От личностных и духовных качеств родителей зависит чистота воздуха, которым он дышит .

Чересчур высокая агрессивность есть *утрированный протест* против негативизма, направленного на ребенка со стороны взрослого. *Агрессивные дети – это всегда те, кто не получает в семье ни любви и ласки, ни понимания.* Агрессивность драчливого типа есть ненависть, для ее выхода нужны драки. Дети, находящиеся в атмосфере лишенной ненависти, не проявляют ее.

Откуда вообще берутся наши негативные эмоции, такие как *гнев, злорада, агрессия?*

Эти чувства можно назвать *разрушительными*, они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Проявления этих эмоций в поведении человека – оскорбления, обвинения, драки. Эти чувства вторичны и происходят от переживаний иного рода, таких как

боль, страх, обида.

Например:

- дочь возвращается домой поздно, мать встречает ее гневным выговором;
- ребенок сердится на доктора, сделавшего ему укол;
- дочь не хочет делать уроки (мыть посуду), вы от досады сердитесь на нее;
- старший брат постоянно нападает на младшего, которого, как ему кажется, родители любят больше.

Чувства второго слоя – *страдательные*. Их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают, иногда они даже не осознаются (включается психологическая защита – вытеснение). Причина возникновения страдательных чувств –

неудовлетворенные потребности.

Мы существа физические и духовные, у нас есть органические потребности: каждый человек нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности.

Существуют и психологические потребности: каждому человеку нужно, чтобы его

*любили, понимали, уважали
чтобы он был кому-то нужен
чтобы он был успешен
чтобы он мог себя уважать, развивать
и реализовывать свои способности*

Эти потребности – всегда в зоне риска, любая может оказаться неудовлетворенной, что приводит к страданию, а возможно - и к разрушению. Накопленные обиду, гнев или ненависть ребенок обращает на взрослого, на общество и на самого себя в форме непослушания, асоциального поведения, саботажа усилий взрослых: «ну и буду плохим!» Он становится «*несчастливым*». Оба, взрослый и ребенок, попадают в «заколдованный круг»:

*взрослый применяет меры контроля и принуждения:
оценка, критика, давление, наказание;
возникают негативные эмоции и сопротивление ребенка:
раздражение, гнев;
усиление нажима взрослого – нарастающее чувство обиды и
ненависти у ребенка – безразличие ко всему, лень, отвлечение к
учебе, открытое сопротивление — отрицание ценностей
взрослых, асоциальное поведение.
Еще большее давление и наказание воспитателя:
ребенок становится неуправляемым,
воспитатели - беспомощными.*

Давайте посмотрим, что лежит ниже слоя потребностей.
Например: вы встречаете знакомого: «Как дела?»
Два варианта ответа:

1. «Все более или менее в порядке»
2. «Да не очень: со здоровьем проблемы, на работе...»

Понятно, что ответ может меняться в зависимости от жизненных обстоятельств, но всегда в нашей оценке своей жизни есть некий общий знаменатель, делающий нас либо оптимистами, либо пессимистами. Эти ответы отражают нашу самооценку, чувство самоценности.

Психологи доказали несколько важных фактов:

1. Самооценка очень сильно влияет на жизнь и на судьбу (дети с низкой самооценкой, но вполне способные, хуже учатся, хуже ладят со сверстниками и учителями, менее успешны потом во взрослой жизни).

2. Основа самооценки закладывается в первые годы жизни ребенка и зависит от того, как с ним обращаются родители.

Если они принимают ребенка таким, какой он есть, понимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастает и *положительно* относится к себе.

Если постоянно «воспитывают-переделывают», критикуют, муштруют, проявляют жесткость, *самооценка* ребенка – *низкая*, *ущербная*. Образ себя в сознании ребенка строится только извне, он не знает себе цену, не знает своих достоинств, но как губка впитывает все, что слышит о себе от взрослых.

Основа психологического выживания – *положительное* отношение к себе, и ребенок постоянно добивается его и борется за него. Он ежедневно ждет от нас подтверждений, что

*он хороший
его любят*

он может справляться с делами

Это наши базисные стремления, от того насколько они удовлетворены, складывается наше чувство внутреннего благополучия (или неблагополучия).

Каждым обращением к ребенку (словом, интонацией, жестом, делом, молчанием) мы сообщаем ему не столько о себе, о своем состоянии, сколько – всегда о нем. Несправедливое наказание - «ты плохой»; критика ошибок - «ты не можешь»; игнорирование или агрессия – «ты не любим». И, наоборот, от повторяющихся знаков приветствия, одобрения, принятия у ребенка складывается ощущение «со мной все в порядке», «я хороший». Душевная копилка детей работает непрерывно, и если самый глубокий слой (эмоциональное ощущение себя) складывается из отрицательных переживаний, расстраиваются многие сферы жизни, они становятся «трудными» для себя и окружающих, агрессивными, драчливыми, подавленными, тревожными.

Даже в самых трудных случаях воспитания *помогает наша вера в положительную природу* ребенка, акцент нашего внимания на его сильные стороны и лучшие качества.

Четко разводить свободу и вседозволенность. Должны существовать немногие, но категоричные «нет!». Когда запретов немного, дети относятся к ним вполне терпимо. Следует четко и мягко сообщать решительный запрет на недружелюбное действие. *Мягко, но непреклонно!* Чем труднее идет приучение, тем доброжелательней должен быть тон общения.

Базисные навыки общения: сказать о своих чувствах и выслушать ребенка. Когда ты говоришь о себе искренне, то проявляешь доверие к нему и показываешь, что он близок и дорог тебе.

Родителям просто необходимо (хотя бы в минимальной дозе) иметь время для ребенка и в течение этого времени жить *в его мире*, то есть интересно играть, беседовать, фантазировать, шу-

тить и смеяться вместе с ним.

Человек (независимо от того, ребенок это или взрослый) сам находит пути к решению своей проблемы, если он получает психологическую поддержку.

Активно слушайте своих детей, чтобы они могли высказывать все свои огорчения и беды, бережно относитесь к их переживаниям .

Не спешите успокаивать, убеждать, разуверять, логически доказывать, почему что-то нельзя или невозможно сделать. Дайте ребенку возможность больше сказать самому, это помогает разрядить напряжение. Когда накал переживаний спадет, можно перейти к переговорам и вместе подумать над вопросом: «Как же нам быть?»...

Процесс воспитания детей гораздо эффективнее, чем процесс исправления их недостатков: «От нас хотят, чтобы мы изменились к лучшему, стремятся нам в этом помочь».

«Как сверхсложная саморегулирующая система, личность не подчиняется жесткому управлению извне. Она обладает защитными механизмами противодействия любому насилью, как несоответствующему ее природной потребности в самоутверждении.

Если создать безопасный доверительный климат, в котором личность чувствует себя настолько свободно, что начинает исследовать свой внутренний психический мир, то в этом случае сам человек выбирает наиболее оптимальное направление своего развития как личности».

К.Роджерс

«Дети мудры, справедливы, доброжелательны. Ложь, воровство, хулиганство – от принуждений и наказаний. Родитель (воспитатель) проявляет насилие, а всякое насилие сопряжено с ненавистью! Это чувство возникает и у наказывающего, и у ребенка».

А.Нилл

Театральная студия «Фантазия». **Драматерапия как метод раскрытия**

индивидуальности и творческих способностей учащихся

Основная задача работы театральной студии Гимназии:

- сохранение психологического здоровья детей через раскрытие их индивидуальности и творческих способностей;
- коррекция затруднений в развитии личности ребенка.

В нашей Гимназии деятельность театральной студии проходит в рамках работы с одаренными детьми. И именно для этой категории детей она является особенно актуальной. Именно эти дети чаще чем другие испытывают трудности в осознании и выражении словами своих проблем, в построении доверительных отношений с окружающими. Среди одаренных детей все больше детей с высокоразвитым интеллектом, но, к сожалению, не всегда у них в должной мере формируется способность к эмпатии, сочувствию, пониманию реакций партнеров по общению. Есть дети очень чувствительные и эмоциональные. В учебном процессе эти эмоции остаются непроявленными и невостребованными. В деловой атмосфере урока мы предпочитаем, чтобы дети больше размышляли, чем чувствовали. Хотя, на самом деле, одно из главных условий хорошего усвоения материала – возможность быть эмоционально сопричастным происходящему. Ребенок уносит с урока только то, что прошло через его чувства.

Все эти трудности современных детей приводят к формированию у них форм дезадаптивного поведения, таких как защитная агрессия, демонстративная асоциальность, отчужденность, тревожность, происходит потеря учебной мотивации.

Цели и задачи психологической работы четко обозначают принципиальную позицию по отношению к ребенку: не подгонять ученика под определенные обстоятельства «школьной» реальности, а актуализировать те его внутренние резервы, которые дадут возможность успешно адаптироваться в меняющихся обстоятельствах жизни.

Эти задачи можно решать, используя метод драматерапии. Этот метод предлагает участникам не постигать жизнь умозрительно, а *проживать* ее непосредственно, играя в ролевые игры,

используя маски, ставя пьесы.

Коммуникативные ролевые игры - первичный и фундаментальный способ обучения человека «быть человеком». Они предполагают вовлечение в игровую деятельность личности, которая включается в процесс физически, эмоционально, духовно и берет на себя полную ответственность за все происходящее. В группе дети получают новый опыт: претензии нужно высказывать, о своих намерениях – сообщать, нормы и правила - согласовывать, а иногда и изменять, учиться быть самими собой среди многих других.

Программа работы состоит из трех частей.

1. *Драматерапия, связанная с решением жизненных задач.* Посвящена она изменению социального поведения учащихся.

Одна из главных целей занятий студии – пробудить в детях интерес к внутреннему миру человека и к миру человеческих отношений. Но не менее важно - расширение диапазона коммуникативных возможностей. Именно в играх ребята охотнее реализуют то, что кажется им трудновыполнимым в жизни. И успешно справившись с трудной задачей, они переносят этот опыт в свою жизнь.

Главное: создать во время занятий особую атмосферу доверия, терпимости, спонтанности и немного чуда. Создать особое пространство, где могут существовать разные точки зрения, где можно устанавливать свои правила, т.е. чувствовать себя свободным. Где нет соперничества, где можно делать ошибки, где все играют в одну игру, но каждый проявляет себя в ней по-своему.

«Предлагаемые обстоятельства» отличаются от повседневных событий. Например, нужно представить себя ночью в джунглях: услышать звуки, увидеть и изобразить зверей и птиц;

побывать на необитаемом острове или на другой планете. Эти яркие ощущения помогают активизировать внутренние ресурсы и способствуют изменению отношения ребят к себе, к другим и к жизни в целом.

Драматерапия является идеальной формой, позволяющей соотносить такие взаимоисключающие потребности как:

- потребность в самораскрытии и желание защититься от других людей, потому что когда мы раскрываемся, мы становимся уязвимыми;
- желание быть индивидуальностью (привлечь к себе внимание, заявить о себе) и стремление «слиться с другими», ощутить групповую сплоченность;
- потребность в «острых ощущениях» и стремление к полной безопасности;
- желание получить новый опыт (побывать в разных жизненных ролях), не ступая при этом на «новые территории» в буквальном смысле.

Ребята рисуют на бумаге свои чувства, «психологические портреты», создают скульптуры, пантомимы чувств, придумывают сюжеты, исследуют свои телесные ощущения, импровизируют с помощью мимики, жестов, интонаций, движений, то есть учатся осознавать и творчески выражать свои чувства. Более того, ролевые игры помогают им принять себя, полюбить себя, больше узнать о своих достоинствах. Бывает, что осознав себя интересной творческой личностью, ребенок начинает и как на ученика смотреть на себя по-другому. Для многих это становится возможностью услышать похвалу в свой адрес, которой, к сожалению, не всегда хватает в жизни детей.

*Драматическое творчество –
метод преображения своей реальности!*

Примеряя на себя драматические маски, мы освобождаемся от масок психологических. В этом и заключается исцеляющий эффект драматерапии. Выражая разные аспекты своего «я», в том числе и вытесняемые, сформировавшиеся как психологические защиты, мы постепенно становимся самими собой, отбрасывая все наносное, ненужное. Для возникновения чувства симпатии и сопереживания другому человеку ребенку нужен опыт *совместного проживания* своих эмоций и эмоций партнеров по общению. Поэтому сюжетно-ролевые игры на этом этапе посвящены пониманию эмоционального состояния окружающих. Ребята пишут сюжеты и создают мини-спектакли, отражающие

актуальное состояние участников группы. И уже на этом этапе мы посвящаем время развитию актерских способностей: сценической речи, пластике, импровизации.

Работа с текстами, постановка спектаклей

Заключительный этап работы посвящен работе с сюжетом. Мы вместе исследуем внутренние и внешние конфликты произведения, раскрываем содержание образов. Изготавливаем декорации, реквизит, костюмы, работаем над музыкой, танцами. В работе над ролями важно уходить от шаблонов, стереотипов, *не изображать*, а активно *переживать* чувства «здесь и сейчас» настолько искренне, насколько возможно. На репетициях мы «пробуем на вкус» все крайности, утрируем переживания, чтобы в итоге прийти к «золотой середине». Осваиваем понятие «ролевой дистанции».

Дети много и охотно предлагают, любят меняться ролями, делают «режиссерский» показ. И, конечно, происходящее на спектакле становится частью жизненного опыта, а не просто очередной порцией информации, которую они способны усвоить. В этом отличие сценического искусства от других форм деятельности, принятых в пространстве школы. В результате совместного проживания спектакля ребенок обретает новое видение реальности, меняющее понимание внешнего мира и качество взаимодействия с миром. Репетируя и играя в спектакле, ребенок привыкает быть *активным участником* происходящего, выражать свое отношение к жизни, видеть себя преодолевающим препятствия и побеждающим.

Когда мы делаем что-то, вкладывая часть самих себя, мы проявляем свои способности к творчеству, к преобразению мира. Мы выражаем свое ощущение жизни через рисунок, танец, драму. Это для нас дополнительная возможность постижения ее смысла. А проблема поиска смысла своего существования, определения жизненных целей важна для сохранения психического здоровья человека в любом возрасте. Ребята отмечают, что после спектаклей всегда присутствует ощущение «расширения пространства», «очищения», «могущества», «облегчения», «удовольствия», несмотря на пережитое волнение.

Театральная студия – пространство, где дети получают новый опыт самопознания, межличностного взаимодействия, мастерская, в которой они тренируются жить и творчески преобразовать реальность.

Мы, педагоги и специалисты, сопровождающие учебный процесс, можем наполнить мир детей не только изучением формул и параграфов, но и творчеством, положительными эмоциями, изменяя способ подачи учебного материала, используя новейшие технологии, вовлекая их в работу кружков и театральных студий, где они могли бы почувствовать и осознать все богатство своего внутреннего мира.

Вопросы специалисту

Мой ребенок – левша. Чем это грозит?

Левше сложнее существовать в правостороннем мире, в котором все приспособлено к правой руке: тексты, освещение, расположение дверей, парт и так далее. Левша может испытывать трудности общей телесной ориентации, трудности организации времени и пространства, особенно при обучении чтению и письму. Возможно запаздывание формирования фонематического слуха, трудности переключения с одного вида деятельности на другой. Левша чаще, чем другие дети, может испытывать чувство обиды, гнева, быть раздражительным, особенно в ситуации затруднений, которые встречаются у него нередко. Необходимо все это иметь в виду и помогать ребенку в преодолении возникающих трудностей. Ведь человеческая психика пластична: выстраивая «обходные пути», левша может быть не менее успешным, чем его праворукие сверстники.

Что надо иметь в виду, чтобы правильно воспитывать одаренного ребенка?

Одаренный ребенок – это ребёнок, который развивается быстрее других и по-другому. Он требует изменения установившихся норм взаимоотношений, других учебных программ. Он очень любопытен, не терпит никаких ограничений в своих исследова-

ниях мира, для него характерна внутренняя потребность совершенствоваться. Он не успокоится, пока не достигнет высшего уровня. Такой ребенок относится критически к собственным достижениям, часто не удовлетворен ими, отсюда – ощущение собственной неадекватности и низкая самооценка.

Одаренный ребенок более уязвим, он часто воспринимает слова или невербальные сигналы как проявление неприятия себя окружающими.

Одаренные дети часто ставят перед собой завышенные цели. Не имея возможности достичь их, они сильно переживают. Поскольку такие дети более восприимчивы и лучше понимают отношения и связи, они склонны критически оценивать не только себя, но и других. Они могут отталкивать окружающих замечаниями, выражающими нетерпение и даже презрение.

Завышенные ожидания взрослых от талантливого ребенка приводят к тому, что тот становится эмоционально зависимым, нетерпимым, у него могут появиться преувеличенные страхи.

Одаренному ребенку нелегко, ему необходим индивидуальный подход, индивидуальное обучение, в то же время для него важно создавать возможность общаться и играть со сверстниками. В тех сторонах деятельности, где ребенок не отличается от других, например, в спорте, он должен участвовать в занятиях наравне со всеми. Ему надо помогать дружить, чтобы он не вырос одиноким и непонятым.

Ребенок в свой адрес часто слышит негативные личностные оценки от родителей и учителей. Цель, которую преследуют при этом взрослые, вызвать желание у ребенка стать лучше. Всегда ли можно добиться положительного результата в воспитании таким способом?

Личностные оценки – это оценки личности. Так как у разных людей разный жизненный опыт, свои ценностные ориентации, то и их оценки носят субъективный характер. Опасность таких оценок личности ребенка заключается в том, что в отличие от взрослых ребенок еще не знает до конца своих достоинств. Представление о себе он формирует исходя из той информации,

которую получает из внешнего мира. Если ребенок часто слышит в свой адрес такие выражения, как «лентяй», «бездельник», «из тебя ничего хорошего не получится», то и представление о себе будет складываться в рамках этих понятий. Поведением ребенок будет только подкреплять свои внутренние ощущения.

Исследования общения учителей и родителей с детьми показали, что за неделю было зафиксировано всего 1133 оценочных высказывания в адрес детей, из них 45% - отрицательных, 30% - положительных, 25% - неопределенных. Может быть этот факт и является одной из причин низкой самооценки наших детей, что, в свою очередь, ведет их к неуспешности?!

Для того, чтобы ребенок достаточно высоко ценил свою индивидуальность и, опираясь на достоинства, постоянно самосовершенствовался, необходимо прежде всего *верить* в его способности. *Любовь* к ребенку и *вера* в него родителей являются определяющими в формировании творческой личности и перекрывают негативные оценки чужих людей.

Альберта Эйнштейна одноклассники часто дразнили «простофилей». Преподаватель греческого языка как-то сказал ему: «Из Вас никогда ничего не выйдет», и Альберт запомнил это навсегда. Учебу он вспоминал с горечью: «Учеником я был ни слишком хорошим, ни слишком плохим. Моим самым слабым местом была плохая память, особенно на слова и тексты». Родители же Эйнштейна были оптимистичными, свободомыслящими, добрыми людьми, и их влияние на формирование творческих способностей мальчика всегда было велико.

К любой личности, в том числе и ребенка, нужно относиться *безоценочно*, как к явлению, которое само по себе интересно и ценно. А вместо оценок проявляйте чаще свои *добрые чувства* к ребенку. Оценки – это продукт сознания, а сознание зависит от возраста, образования, воспитания. Чувства же испытывают все примерно одинаково, независимо от культуры, национальности, возраста. Когда в основе общения лежат именно чувства, люди лучше понимают друг друга.

Как помочь гиперактивному ребенку?

Гиперактивные дети эмоционально нестабильны, требуют общения, жаждут внимания, усиленно его привлекают, бывают навязчивы, перебивают, пытаются лидировать, не соблюдают правил игры, навязывают свои правила, поэтому часто в классном коллективе они превращаются в изгоев. Сама по себе агрессивность им обычно не свойственна. Они не столько агрессивны, сколько импульсивны. Они веселые, добродушные, но поскольку их не хотят принимать, нрав начинает портиться.

СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) вполне может корректироваться правильным обращением и заинтересованным, доброжелательным общением с ребенком.

Факторы воспитания, способствующие гиперактивности: недостаток тепла, взаимопонимания, ситуации психологической напряженности в семье, отсутствие твердости и последовательности в воспитании, гипер- и гипоопека.

В некоторых семьях настоящего контакта с гиперактивными детьми нет. Как нет и четких, понятных ребенку, требований. Родители его распускают и при этом стараются поменьше общаться с ним, он их раздражает. *Ребенок же должен чувствовать себя в семье любимым.* Родителям необходимо демонстрировать ему полное принятие и поддержку. В общении должен преобладать «позитив». Такого ребенка нельзя оставлять одного, с ним нужно как можно больше общаться, давать ему возможность «выплеснуть» и радость, и гнев. Хорошо бы подыскать интересную для него деятельность: театр, танцы, бег, плавание, игры с мячом; любые занятия, помогающие тренировать волю (каратэ, ушу). Очень хорошо, если ребенок занимается этим совместно с родителями. В воспитании не допустимы телесные наказания и авторитарность, иначе ребенок будет вести себя хуже. Наказывая, лучше лишать каких-то «привилегий», четко обозначать границы дозволенного, приучать к понятию «нельзя». Объяснять все кратко. Хорошие дела подкреплять поощрением, правильное поведение усваивается на условно-рефлекторном уровне. Ребенок должен чувствовать, что взрослый как бы играет с ним в хорошее поведение, а не заставляет, не принуждает его. Награда – элемент игры. Постепенно от ма-

териальных поощрений нужно переходить к словесным.

Важно соблюдать режим дня (12 часов сна), много гулять, когда пробегается, можно дать новую информацию.

Каждый день ставить перед ребенком задачу: наводить порядок в комнате, собирать портфель, в конце дня - подведение итогов (наглядно на стене). Хвалить такого ребенка нужно искренне, от души, без морализаторства. Ему больше других нужна ласка, телесный контакт. Такие дети очень эмоционально чувствительны, они способны понять, что обидели кого-то и раскаяться. Опираясь на эти свойства и апеллируя к их природной доброте, используя в качестве стимула ласку, нужно приучать детей к поведению, принятому в обществе.

Если они растут и развиваются в культурной среде, у них постепенно вырабатывается иммунитет к криминальному воздействию.

Можно ли наказывать ребенка и если можно, то как?

Наказывать ребенка всегда неприятно, мирные отношения портятся. Хотя есть родители, которые считают, что с ребенком не следует церемониться и наказывать его надо, и почаще – «чтобы знал!». Такие родители требуют от детей беспрекословного подчинения, пользуясь своей силой и властью. Это часто приводит к озлоблению ребенка, а порой – к еще большему непослушанию. Смысл наказания должен быть не в том, чтобы обидеть, расстроить или напугать ребенка, а в том, чтобы дать ему возможность задуматься над своим поступком, понять, *что именно* он нарушил и почему это плохо. Так воспитывается сознание ребенка и формируется его личность.

Родитель становится проводником и защитником определенного жизненного правила или моральной ценности, а не фигурой, диктующей свою волю.

Важно помнить, что смысл наказания – сообщить о серьезности и непререкаемости установленных правил. Поэтому нежелательно пропускать или надолго откладывать наказание. Оно должно следовать сразу за нарушением правила или вашей совместной договоренности, за грубым или невежливым поведе-

нием. Нужно объяснить ребенку (по возможности кратко) смысл недовольства взрослого и сказать, что *конкретно* от него ждут.

Нельзя наказанием *унижать* ребенка, т.е. наказание не должно сопровождаться грубым тоном, недоброжелательной критикой или оскорблением. Исправляя неправильное поведение, очень важно *самому сохранять спокойствие*. Родители должны быть готовы ко всему и «не выходить из себя». Иначе мы показываем, что расстроившись, можно кричать и срывать на ком-то свою злость. Наша злость – это наша слабость и беспомощность. Будьте спокойны и просто констатируйте произошедшее событие. Когда конфликт разрешится, поговорите с ребёнком о том, почему такое произошло.

Нельзя делать наказание чрезмерным. Оно сигнал о важности правила, а не «акт возмездия». Поэтому вполне подойдет временное лишение ребенка каких-то «привилегий»: просмотр телевизора, компьютерные игры, приятное времяпрепровождение.

Совершенно *недопустимы* физические наказания. Они не только унижают, но и ожесточают ребенка. Они ничего не прививают, а, напротив, разрушают отношения взрослого с ребенком и тормозят развитие его личности.

Главная воспитательная сила взрослого – его авторитет, а он достигается правильным образом жизни, умением грамотно и бесконфликтно общаться, заботой о развитии собственной личности. Но если все-таки речь идет о наказании всерьез, то это сигнал о чем-то *упущенном вами*.

Можно ли уступить ребенку?

Этот вопрос не имеет однозначного ответа. Ясно, что жесткий принцип «всегда стоять на своем» не годится. Но и постоянные уступки тоже не годятся. А вот *отдельные уступки* ребенку вполне возможны, а иногда *даже необходимы*. Нужно учитывать многие вещи: состояние ребенка, силу и обоснованность его желания или страдания, то, с каким именно неудобством или ущербом для родителя это связано, от чего родителю приходится отказываться. Каждый случай индивидуален. Тем не менее, общим в поведении родителей остается способность понять ре-

бёнка, проявить гибкость и найти разумное решение.

Например, такая история: сын-первоклассник начал ходить в школу, которая ему очень понравилась. Он подружился с ребятами, привык к учителям. Но семья переехала на другой конец города, и до школы теперь стало сложно добираться. Поначалу родители вняли мольбам мальчика, и недели две папа сопровождал его в старую школу и из школы – домой. Но потом стало ясно, что так продолжаться не может: ребенок сильно уставал, у папы стала «страдать» работа. К тому же узнали, что поблизости есть школа не хуже. Но сын не хотел даже слышать о ней! Устроил настоящую забастовку! Родители много беседовали с мальчиком, слушали его рассказы про старую школу: какие там интересные уроки, как там «все красиво и весело», как они с друзьями играют на переменках, и как он без всего этого «просто не может жить!». Родители сочувственно слушали. Однако, «суровая действительность» требовала своего. Отцу в какой-то момент пришлось сказать, что возможности возить сына в прежнюю школу у него больше просто нет. «Тогда я буду сидеть дома», - ответил мальчик. «Хорошо, посиди». Прошло несколько дней, и сын согласился сходить в новую школу, «просто посмотреть». Поговорили с учителем, который был очень приветлив, посидели на уроках. Нашлись мальчики из класса, живущие поблизости, их стали приглашать в гости... В конечном счете, «крепость пала». Сейчас мальчик учится в новой школе с не меньшим удовольствием, чем в прежней.

В этой истории хочется обратить внимание на бережное отношение родителей к понятным и оправданным переживаниям сына. И в разговорах с ним, и в своих действиях они шли ему навстречу, проявляя сочувствие. Они не навязывали категорично свою позицию. Например, дали ему возможность посидеть некоторое время дома. Это было, хотя и частичное, но все-таки согласие с ним, признание его права на выбор. Все это позволило и ребенку, в конце концов, принять сложившуюся ситуацию. Семья преодолела кризис без эмоциональных потерь.

Когда ребенку трудно принять какую-то ситуацию, не спешите его разуверять и логически доказывать, почему что-то нельзя

или невозможно. Дайте ему выговориться, а когда накал переживаний спадет, можно перейти к переговорам, и вместе подумать: «Как же нам быть?»

Как справляться со страхами?

Иногда дети самостоятельно справляются с собственными переживаниями. По мере развития ребенка происходит интеллектуальная переработка страхов, уменьшается их эмоциональность. Спонтанный механизм переработки, изживания страхов часто описывается в художественной литературе.

Чтение умело подобранного списка литературы под руководством взрослого способно быть мощным средством профилактики нарушений психологического здоровья детей. Неслучайно книгу часто сравнивают с умным, заботливым и тактичным собеседником, который верит в то лучшее, что заложено в душе каждого, и может неназойливо способствовать пробуждению этого светлого начала.

При отборе книг необходимо учитывать несколько моментов.

Во-первых: хорошо, если герой книги каким-то образом преодолевает свой страх и становится победителем. В данном случае маленький читатель будет иметь возможность получить бесценный опыт выхода из трудной ситуации. Следуя за переживаниями героя, ребенок сможет переосмыслить на символическом уровне собственные страхи. И что немаловажно, решение проблемы, которое предложит книга, будет восприниматься им как собственное решение или как совет друга, а не нравоучение взрослого человека.

Во-вторых: при организации чтения детей следует отдавать предпочтение юмористической литературе. Целительную силу смеха очень точно подметил еще Вольтер: «Что сделалось смешным, не может быть опасным».

А знаток детской психологии К.И. Чуковский считал: «Юмор – драгоценное качество, которое, когда ребенок подрастет, увеличит его сопротивление неблагоприятной среде и поставит высоко над всякими мелочами и «дрязгами».

И последнее: библиотерапия предполагает не только чтение

книг, но и их обсуждение. Важно проводить обсуждение возникающих эмоций, чувств и мыслей, создавать такую атмосферу, в которой ребенок имел бы возможность высказать все, о чем он думает, в полной уверенности, что ни одно из его высказываний не будет подвергаться осуждению и что его ответы не будут оцениваться как правильные или неправильные. Многие дети с удовольствием проявляют свое творчество: переписывают финал того или иного рассказа, рисуют или инсценируют волнующий сюжет с помощью игрушек. Все это помогает освободиться от тяжелых переживаний.

Если не было соответствующего осмысления прочитанного, переработки трагического опыта, переживания не трансформируются, а лишь накапливаются в подсознании до поры до времени, ослабляя душевные силы человека.

Однако, большое количество страхов (свыше семи), их длительность и навязчивость могут быть сигналом психологического неблагополучия. В этом случае ребенок нуждается в профессиональной помощи.

Первый год в школе.

Для ребенка переход в школу – трудный и ответственный период его жизни. Родительское влияние в данный момент – самое сильное, самое действенное. Иногда родительские притязания и завышенные требования к ребенку, не учитывающие его возрастные и психологические особенности, могут спровоцировать школьный стресс.

Бывает так: с первых дней родители усердно начинают контролировать ребенка, проверять каждую букву и при этом демонстрируют свою тревогу: «Ты опять сделал ошибку!», «Если ты так будешь писать, тебя выгонят из школы!», «Будешь учиться на двойки, тебя переведут в школу «для умственно отсталых!»».

Это только маленький перечень устрашающих родительских речей, которые приходится слышать детям. Причем, «мы ведь не наказываем, мы заботимся», «хотим как лучше», «приучаем к порядку», «предупреждаем ошибки»... А на самом деле, программируем будущее и пугаем своих детей, потому что боимся

сами быть неуспешными.

Это «психологическое битье» вызывает у них страх перед учебой, перед осуждением родителей, этот страх переходит на учительницу в школе. В результате ребенок любые замечания учителя воспринимает как подтверждение родительских предупреждений. Возникает устойчивый страх перед любой учебной деятельностью, где он может быть неуспешен. Постепенно теряется интерес к познанию, парализуется воля, ослабляется активность, теряется уверенность в себе.

Родителям важно понять, что *не им* нужен успех ребенка, он нужен *самому ребенку*, чтобы *он* мог собой гордиться, чтобы *он* привыкал быть успешным, укреплял свою веру в себя и учился правильно принимать трудности и возможные неудачи.

Чтобы не отбить у ребенка желание учиться:

Избегайте чрезмерных требований. Ребенок пока еще *учится* управлять собой, организовывать свою деятельность и очень нуждается в поддержке, понимании и одобрении со стороны взрослых. Задача пап и мам – запастись терпением и помочь ребенку. Главное условие помощи – дружелюбный тон.

Дайте право на ошибку. Важно, чтобы ребенок не боялся ошибаться. Если у него что-то не получается, не ругайте. Иначе он поверит в то, что ничего не может. Помогите понять ему обучающую роль ошибок, осмыслить опыт, который был получен, пусть и не позитивный.

«Поражение - прекрасная возможность научиться чему-то новому».

Не думайте за ребенка. Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Иначе он начнет думать, что не способен справиться с заданием самостоятельно. Не решайте за него, иначе он очень быстро поймет, что ему самому незачем заниматься: родители все равно помогут.

Радуйтесь успехам ребенка. Обязательно хвалите его за каждый, даже крошечный успех. Устраивайте маленькие праздники. Пусть у вас и у вашего ребенка будет хорошее настроение.

Как правильно хвалить ребенка?

К сожалению, мы, родители, легче замечаем ошибки и недостатки наших детей, а их достижения часто воспринимаем как должное. А между тем, полноценное развитие ребенка невозможно без похвалы. Похвала позволяет ему почувствовать родительскую любовь и заботу, но она может быть разной, как и результат от нее.

Бывает, что взрослые постоянно хвалят своего ребенка, сравнивая его с другими: «Ты самый лучший!», «Ты самая красивая!», «У тебя лучше всех получается!».

Вроде бы все эти высказывания должны повышать самооценку ребенка, его уверенность в себе, но получается, что родители воспитывают человека, постоянно нуждающегося в одобрении и внешних положительных оценках. Похвала же или положительная оценка всегда включает в себя и оценку отрицательную, которая относится к кому-то другому. Она возводит человека в позицию «над другими». Это состояние очень приятное, и ребенок будет стараться делать все для того, чтобы опять ощутить сладостное чувство превосходства. Так формируется зависимость, и похвала становится своего рода наркотиком, привыкнув к которому, человек теряет самого себя и перестает слышать свой собственный внутренний голос.

Эффективная похвала должна быть частой и иметь прямое отношение к *поведению ребенка*, к его *конкретным поступкам*, чтобы у ребенка была возможность увидеть *связь* между поступком и результатом.

1. Прежде всего искренне выразите свое *одобрение* (словами, прикосновением).

2. Четко и конкретно *опишите* то, что ребенок сделал правильно.

3. Объясните, *почему* такое поведение *может помочь* ему.

4. Дополнительное *вознаграждение* (не материальное).

Лучшим вознаграждением для ребенка является ваше внимание, время, проведенное вместе за каким-то интересным для него занятием.

Например: «Молодец, Саша! Ты сам вовремя сел за уроки, и все

сделал, значит, у нас есть время поиграть в лото».

Можно объяснить ребенку, что хорошие дела помогают человеку чувствовать себя лучше и больше уважать себя. Со временем ребенок сам научится чувствовать удовлетворение от того, что он делает что-то правильное и важное. Если это ощущение еще не выработалось и нужное поведение еще не вошло в привычку, чаще применяйте похвалу. В течение дня на каждое наше критическое замечание, обращенное к ребенку, должно приходиться, по меньшей мере, четыре похвалы.

Каковы особенности младшего подросткового возраста?

Четвёртый класс – конец детства. В это время дети в основном уравновешены, спокойны, они открыто и доверчиво относятся к взрослым, признают их авторитет, ждут от учителей, родителей помощи и поддержки. Но в скором будущем ситуация может измениться. Даже любящие, внимательные родители не застрахованы от того, что дети будут «выкидывать коленца» в борьбе за самостоятельность.

Ребенок постепенно входит в период кризиса, связанный с началом взросления. Он становится непослушным и негативным, сопротивляется проявлению заботы и контроля, но при этом продолжает демонстрировать детские поступки и желания.

Подросток бессознательно провоцирует запреты, специально «вынуждает» родителей к ним, чтобы иметь возможность *проверить свои силы* в преодолении этих запретов и собственными усилиями *раздвинуть рамки*, задающие пределы его самостоятельности. Именно через эти столкновения подросток *узнает себя*, свои возможности, удовлетворяет потребность в *самоутверждении*, у него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но и *формируются способы поведения*, позволяющие ему в дальнейшем справляться с возникающими жизненными трудностями.

Без полноценного проживания этого периода многие качества личности оказываются не развитыми.

Хуже, когда отрочество проходит гладко и бесконфликтно, когда ребенок чрезмерно послушен, зависим от старших и силь-

ных. Это «застывание» в той системе отношений, которая гарантировала ребенку чувство уверенности и защищенности. В этом случае в дальнейшем могут проявиться либо запоздалый болезненный и бурно протекающий кризис (в 17-18 лет и даже позже), либо затяжная инфантильная позиция «ребенка».

Наиболее значим для развития полноценного общения период отрочества. Школьники, которые в 10-14 лет были ориентированы преимущественно на семью и мир взрослых, во взрослом возрасте часто испытывают трудности во взаимоотношениях с людьми, причем, не только в личных взаимоотношениях, но и в служебных. Неврозы, нарушения поведения, склонность к правонарушениям также наиболее часто встречаются у людей, испытывавших в детском и в подростковом возрасте трудности во взаимоотношениях со сверстниками. Данные исследований свидетельствуют, что полноценное общение со сверстниками в подростковом возрасте является более значимым для сохранения психического здоровья, чем такие факторы, как умственное развитие, успешность в учебе, взаимоотношения с педагогами.

Для успешного прохождения детьми подросткового кризиса родителям необходимо:

- сохранять близкие доверительные отношения, терпеливо проявлять внимание и участие;
- сохранять спокойствие при эмоциональных вспышках подростка, уметь прощать, отделять реальные чувства от слов;
- обсуждать начало взросления и каждую возникающую ситуацию: «если ты поступишь так, то какие будут последствия, что с тобой может случиться?»;
- аргументировать запреты (объяснять необходимость запретов), в спорах стараться договориться;
- считаться с мнением подростка, иначе он не научится считаться с вашим мнением !!!
- не считать свою позицию на 100% правильной;
- акцентировать внимание на положительных качествах ребенка, поддерживать его, хвалить (возможно, даже не совсем заслуженно) для повышения чувства уверенности в себе, т.к. в этот период самооценка снижается.

*Помните: подросток становится
состоятельным только тогда,
когда окружающие уважают в нем личность.*

Эмоциональное благополучие ребенка – залог его успешности

Современная жизнь полна стрессов и противоречий, все это негативно сказывается на эмоциональном состоянии взрослых и детей, приводит к истощенности. В последнее время возрос уровень различных заболеваний у детей, и среди этих болезней одно из лидирующих мест занимают детские неврозы.

Главными причинами, приводящими к заболеванию неврозами, являются *конфликтные отношения в семье и психопатические черты личности родителей*. Характеризуя воспитательный подход к детям в таких семьях, следует отметить преобладание у родителей повышенного контроля, требований, запретов и, в то же время, непоследовательность действий, зависимость собственного поведения от настроения. Таким образом, противоречивое отношение родителей к ребенку, эмоционально неустойчивое состояние окружающих взрослых приводят к перенапряжению нервных процессов у детей. Воспитывая ребенка, нужно помнить, что мы не просто формируем его поведение, а строим с ним *близкие отношения*. И дисциплина, соблюдение которой мы требуем от него, строится не «до» установления добрых отношений, а «после» и только на базе этих отношений.

Есть три правила, которые необходимо соблюдать каждому родителю:

1. Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

2. Можно осуждать *действия* ребенка, но не его *чувства* (какими бы нежелательными или непозволительными они вам ни казались); раз они у него возникли, значит, для этого были основания.

3. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно может перерасти в его неприятие.

Основа психологического выживания человека – это позитивное отношение к себе. Ребенок ежедневно ждет от нас подтверждений, что «он хороший», что «его любят», что «он может» справляться с посильными для его возраста делами. Что бы ни делал ребенок, ему важно и нужно наше признание его успехов. Каждым обращением к ребенку (словом, делом, интонацией, молчанием, нахмуренными бровями) мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем. Поэтому, общаясь, мы должны отдавать себе отчет, какое сообщение о нем самом мы сейчас ему посылаем:

*Если это несправедливое наказание,
он считывает это как «ты плохой».*

*Если критикуем его ошибки,
он воспринимает это как «ты не можешь».*

*Если игнорируем, он приходит к выводу:
«я не любим» или «я никому не нужен».*

И если жизнь ребенка складывается по большей части из отрицательных переживаний, то расстраиваются многие сферы его жизни (учеба, взаимоотношения со взрослыми, со сверстниками и т.д.), и он становится «трудным» и для себя, и для окружающих. И, наоборот, от повторяющихся знаков приветствия, одобрения, принятия у ребенка складывается стойкое ощущение «*со мной все в порядке*», «*я хороший*». Такой ребенок будет расти здоровым и благополучным.

Известный американский психолог Карл Роджерс утверждал, что главная задача взрослых - создание безопасного доверительного климата, в котором личность ребенка сама выбирает наиболее оптимальное направление своего развития. Другими словами, если в детстве мы дадим ребенку то, в чем он больше всего нуждается: безусловную любовь, поддержку, достаточную самостоятельность и научим его правильно ориентироваться в различных жизненных ситуациях, у него будет все для того, чтобы найти свою дорогу и чувствовать себя счастливым.

Уважаемые родители!

Хочется поделиться с Вами
«Золотыми правилами воспитания»,
которые помогут Вам
выстроить близкие отношения с Вашими детьми:
*Любите своего ребенка,
и пусть он никогда не усомнится в этом.*

*Принимайте ребенка таким, какой он есть -
со всеми достоинствами и недостатками.*

Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.

*Стремитесь понять его, загляните в его мысли и чувства,
почаще ставьте себя на его место.*

*Создайте условия для успеха ребенка, дайте ему возможность
почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.*

*Не сравнивайте постоянно своего ребенка с другими детьми,
особенно не ставьте их в пример.*

Помните, что каждый ребенок — неповторим и уникален.

*Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким,
как Вы хотите.*

*Не пытайтесь реализовывать в ребенке
свои несбывшиеся мечты и желания.*

*Помните, что ответственность
за воспитание ребенка
несете именно Вы*

Терпения Вам и веры в себя!

Для заметок

Оглавление

Введение	4
Основные направления работы школьного психолога	5
О параметрах готовности к школьному обучению	10
Помощь в учебе	15
Детская агрессивность	23
Театральная студия «Фантазия». Драматерапия	29
<i>Вопросы специалисту:</i>	
Мой ребенок - левша	33
Что надо иметь в виду, воспитывая одаренного ребенка	33
Как помочь гиперактивному ребенку	35
Можно ли наказывать ребенка и если можно, то как	37
Можно ли уступать ребенку	38
Как справляться со страхами	40
Первый год в школе	42
Как правильно хвалить ребенка	42
Особенности младшего подросткового возраста	44
Эмоциональное благополучие ребенка - залог его успешности	46

Редактор Красова Е.С.

Компьютерная верстка, макетирование, печать Красова Е.С.
Баранова Ю.А.
Борисенко К.А.

ISBN 978-5-905461-01-9



9 785905 461019

Вторая Санкт-Петербургская Гимназия