

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Вы держите в руках рабочую тетрадь. Это Ваш верный помощник на протяжении всего цикла вебинаров Родительского университета.

В этой тетради можно конспектировать заметки по темам, выполнять домашние задания, а также записывать вопросы по воспитанию, уходу и трудностям взаимодействия с детьми, которые можно задать в дальнейшем психологу и получить на них ответ в письменной или устной форме.

Ваша тетрадь состоит из:

- упражнений,
- небольших отрывков для чтения,
- места для заметок.

Задания выполняются непосредственно в вашей тетради. Если есть какие либо вопросы после упражнения, отвечаете как вам удобно: прописываете ответы или просто проговорите вслух.

Главное – задуматься о себе, о своих особенностях и своем опыте. Будьте предельно честны с собой. Все эти вопросы предназначены для более глубокого понимания себя как родителя.

Мы понимаем, что в суете жизни трудно найти время для размышлений, поэтому постарались помочь вам сосредоточиться на важных составляющих родительской компетенции и укрепить ваши «мышцы» родительства для более успешного решения Вами трудных задач воспитания детей!

Занятия проводятся в рамках проекта «Родительский университет - дистанционное обучение родителей». При реализации используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта некоммерческим неправительственным организациям, в соответствии с Распоряжением Президента Российской Федерации № 68-рп от 5 апреля 2016 года «Об обеспечении в 2016 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества и реализующих социально значимые проекты и проекты в сфере защиты прав и свобод человека и гражданина» и на основании конкурса, проведенного Союзом женщин России.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Упражнение №1

Предлагаем Вам заполнить таблицу по определенным вопросам, на которые ребенок даст ответы дома, и вы занесете их в таблицу.

№ вопроса	Ответ за ребенка	Ответ родителя	Ответ ребенка (домашнее задание)
1. Мой любимый праздник и почему			
2. Мое любимое животное и почему			
3. Мое самое заветное желание			
4. Моя самая любимая сказка			
5. Моя самая любимая еда			
6. Моя самая любимая игрушка			
7. Мое самое любимое время года			
8. Моя самая любимая игра в...			
9. Моя самая нелюбимая еда это...			

Это упражнение даст возможность сравнить ваши ответы за ребенка и ответы самого ребенка. Сравните, где вы думаете совсем по-другому?
В каких вопросах Вы примерно дали правильный ответ?

Упражнение №2

Напишите свои наблюдения и мысли в две колонки. Проанализируйте эти записи. Обратите внимания на следующие вопросы для анализа:

В какой колонке больше?

То, что меня огорчает, связано с моей потерей контроля и родительской компетенцией?

Что меня огорчает, связано как то с моими неоправданными ожиданиями?

То, что меня радует, поддерживает меня как родителя?

То, что радует меня в ребенке, это оправдывает мои ожидания?

То, что радует меня как то связано с моим ощущением контроля?

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моем ребенке
1	
2	
3	
4	
5	

Упражнение №3

Посмотрите на таблицу. Укажите в ней норму вашего ребёнка. Красным фломастером отметьте те показатели, которые не соответствуют нормам и нуждаются в коррективке.

Возраст	Моторика	Двигательная активность	Сенсорные реакции	Речь	Эмоциональное и социальное поведение
2 года	Может крутить пальцем диск телефона, рисует черточки, воспроизводит простые формы, режет ножницами, рисует по образцу крест.	Учится бегать, ходить на носках, сохранять равновесие на одной ноге. Сидит на корточках, прыгает с нижней ступеньки. Открывает ящик и опрокидывает его содержимое. Играет с песком и глиной. Открывает крышки, использует ножницы. Красит пальцем. Нанизывает бусы.	Если подготовить заранее пуговицы одного размера, но разных цветов, и разложить все пуговицы перед ребёнком, положить одну пуговицу на ладонь и предложить малышу дать вам пуговицу такого же цвета, то ребёнок подбирает пуговицу, ориентируясь на цвет. Ребёнок правильно называет один цвет. Ребёнок подбирает по образцу основные объёмные геометрические фигуры. Ребёнок подбирает по образцу колечки (шарики, кубики) четырёх основных цветов.	Происходит быстрое увеличение словарного запаса. Понимает сложные предложения типа: "Когда мы придем домой, я буду...". Понимает вопросы типа: "Что у тебя в руках?". Слушает объяснения "как" и "почему". Выполняет двухступенчатую инструкцию типа: "Сначала вымоем руки, затем будем обедать".	Играет самостоятельно, проявляет фантазию. Любит нравиться другим; подражает сверстникам. Играет в простые групповые игры.
3 года	<p>Третий год в жизни ребёнка психологи называют кризисным (кризис трех лет), так как он является переломным с точки зрения осознания ребёнком себя как личности. Он сознательно произносит «я»: «Я не хочу, я не буду!» Он узнает себя в зеркале и на фотографии. Малыш становится иногда упрямым. Часто это происходит оттого, что его не поняли, оскорбили, унизили. Нельзя в этом возрасте шлепать ребёнка, так как он становится обидчивым.</p> <p>Характерными признаками задержки психического развития детей к трехлетнему возрасту являются следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - недоразвитие речевых функций; - недоразвитие навыков самообслуживания; - недоразвитие познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания); - недоразвитие игровой деятельности; - несформированность возрастных форм поведения 				

3-4 года	Разбирает и складывает шестисоставную матрешку. Опускает фигурки в прорези путем целенаправленных проб. Конструирует из кубиков по образцу. Складывает разрезную картину из 2-3 частей путем проб.	Бросает мяч через голову. Хватает катящийся мяч, спускается вниз по лестнице, используя попеременно и ту и другую ногу. Прыгает на одной ноге. Стоит на одной ноге в течение 10 мин. Сохраняет равновесие при качании на качелях. Держит карандаш пальцами. Собирает и строит из 9 кубиков.	Ребенок знает и правильно называет 4 основных цвета, ребенок правильно выбирает нужную по форме геометрическую фигуру (постепенно увеличивайте количество фигур: сначала предложите выбрать такую же из двух фигур, затем из трех, потом из четырех). Ребенок называет величину кубика - «Большой», «Маленький».	Интенсивное развитие речи. Определяет цвет, форму, фактуру, вкус, используя слова-определения. Знает назначение основных предметов. Понимает степени сравнения (самый близкий, самый большой). Определяет пол людей по роли в семье (он - папа, она - мама). Понимает время, использует прошедшее и настоящее время. Считает до пяти.	Ребенок хорошо знает не только свое имя, но и свой пол. Активно пополняется словарный запас. С удовольствием играет с другими детьми. Может вступать в отношения с незнакомыми людьми. Знает назначения многих предметов и использует их по назначению. Способен установить связь между событиями. В эмоциональном отношении малыш становится более чувствительным и умеет выразить свои чувства словами. Любит рисовать, и у него на бумаге уже многое получается. Развивается воображение.
4-5 лет	Рисует прямые горизонтальные и вертикальные линии, раскрашивает простые формы. Копирует заглавные печатные буквы. Рисует простой дом (квадрат и крыша), человека (2-3 части тела). Складывает бумагу более чем 1 раз. Нанизывает бусины средней величины на толстую леску или проволоку. Определяет предметы в мешке на ощупь. Лепит из пластилина, шнурует ботинки.	Прыгает на одной ноге, попеременно на одной и другой ноге, ходит по бревну. Подбрасывает вверх мяч и ловит его двумя руками.	Разбирает и складывает трехсоставную и четырехсоставную матрешку путем примеривания или зрительного соотнесения. Собирает пирамидку с учетом величины колец путем зрительного соотнесения. Складывает разрезную картину из 2 и 3 частей путем зрительного соотнесения.	Использует обобщающие слова; называет животных и их детенышей, профессии людей, части предметов. Пересказывает знакомые сказки с помощью взрослых, читает наизусть короткие стихотворения. Использует в речи слова «много» и «один», называет круг, треугольник, квадрат, шар, куб. Умеет видеть геометрические фигуры в окружающих предметах. Правильно называет времена года, части суток. Различает правую и левую руку.	Появляется сюжетно-ролевая игра в небольшой группе детей (2-3 человека) с продолжительностью 10-30 минут. Устойчивый интерес к играм (любимые игры). Может больше 10 минут заниматься конструированием, строит разнообразные постройки, обыгрывает их.

5-6 лет	Аккуратно вырезает картинки. Пишет буквы и числа. Дополняет недостающие детали к картинке. Бьет молотком по гвоздю. Воспроизводит геометрические фигуры по образцу. Обводит рисунки по контуру, заштриховывает фигуры.	Хорошо прыгает, бегают, прыгает через веревочку, прыгает попеременно на одной и другой ноге, бегают на носках. Катается на двухколесном велосипеде, на коньках.	Знает названия цветов и оттенков, использует их в процессе рисования и конструирования. Соотносит с местом геометрические сложные фигуры (из набора Монтессори), знает названия основных фигур. Соотносит предметы по величине в убывающем и возрастающем порядке (сериационный ряд). При осязательном восприятии тщательно обследует фигуры, выделяет наиболее характерные ее части. Ориентируется в сторонах собственного тела. Правильно показывает и называет сторону тела собеседника	Использует в речи синонимы, антонимы; слова, обозначающие материалы, из которых сделаны предметы (бумажный, деревянный и т. д.). К 6 годам знает и умеет писать печатные буквы алфавита. Определяет количество слогов в словах, количество звуков в словах, определяет место звука в слове (начало, середина, конец слова). Определяет ударные слоги, гласные. Понимает значение слов звук, слог, слово. Различает гласные и согласные звуки (буквы), твердые и мягкие согласные. Выразительно рассказывает стихотворения, пересказывает небольшие рассказы.	У ребенка уже сформировано умение подчинять свои желания требованиям взрослых, порядкам детского коллектива. Наблюдаются зачатки ответственности за порученное дело, стремление быть полезным. Он овладевает правилами взаимоотношений.
---------	--	---	--	--	---

Дополнительный материал для чтения по теме.

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3–7 ЛЕТ). РАЗВИТИЕ ВОСПРИЯТИЯ, МЫШЛЕНИЯ И РЕЧИ РЕБЕНКА

У маленького ребенка восприятие еще не очень совершенно. Воспринимая целое, ребенок часто плохо схватывает детали.

Восприятие детей дошкольного возраста обычно связано с практическим оперированием соответствующими предметами: воспринять предмет – это прикоснуться к нему, потрогать, пощупать, манипулировать с ним.

Процесс перестает быть аффективным и становится более дифференцированным. Восприятие ребенка уже целенаправленно, осмысленно и подвергается анализу.

У детей дошкольного возраста продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, чему способствует развитие воображения. Благодаря тому, что происходит развитие произвольной и опосредованной памяти, преобразуется наглядно-образное мышление.

Дошкольный возраст является точкой отсчета в формировании словесно-логического мышления, так как ребенок начинает использовать речь для решения самых разных задач. Происходят изменения, развитие в познавательной сфере.

Изначально мышление основывается на чувственном познании, восприятии и ощущении реальности.

Первыми мыслительными операциями ребенка можно назвать восприятие им происходящих событий и явлений, а также его правильную реакцию на них.

Это элементарное мышление ребенка, непосредственно связанное с манипулированием предметами, действиями с ними, И. М. Сеченов назвал стадией предметного мышления. Мышление ребенка дошкольного возраста является наглядно-образным, его мысли занимают предметы и явления, которые он воспринимает или представляет.

Навыки анализа у него элементарные, в содержание обобщений и понятий входят лишь внешние и часто вовсе не существенные признаки («бабочка – птица, потому что летает, а курица – это не птица, потому что летать не может»). С развитием мышления неразрывно связано и развитие речи у детей.

Речь ребенка складывается под решающим влиянием речевого общения со взрослыми, слушания их речи. На 1-м году жизни ребенка создаются анатомо-физиологические и психологические предпосылки овладения речью. Этот этап развития речи называется доречевым. Ребенок 2-го года жизни практически овладевает речью, но его речь носит аграмматический характер: в ней нет склонений, спряжений, предлогов, союзов, хотя ребенок уже строит предложения.

Грамматически правильная устная речь начинает формироваться на 3 году жизни ребенка, а к 7 годам ребенок достаточно хорошо владеет устной разговорной речью.

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3–7 ЛЕТ). РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ И ВОООБРАЖЕНИЯ

В дошкольном возрасте внимание становится более сосредоточенным и устойчивым. Дети учатся управлять им и уже могут направлять его на различные предметы.

Ребенок 4–5 лет способен удерживать внимание. Для каждого возраста устойчивость внимания различна и обусловлена интересом ребенка и его возможностями. Так, в 3–4 года ребенка привлекают яркие, интересные картинки, внимание на которых он может удерживать до 8 секунд.

Для детей 6–7 лет интересны сказки, головоломки, загадки, которые способны удержать внимание до 12 секунд. У детей 7 лет быстрыми темпами развивается способность к произвольному вниманию.

На развитие произвольного внимания влияет развитие речи и способности выполнять словесные указания взрослых, направляющих внимание ребенка на нужный предмет.

Под влиянием игровой (отчасти и трудовой) деятельности внимание старшего дошкольника достигает достаточно высокой степени развития, что обеспечивает ему возможность обучения в школе. Произвольно запоминать дети начинают с 3-4-летнего возраста благодаря активному участию в играх, требующих сознательного запоминания каких-либо предметов, действий, слов, а также благодаря постепенному привлечению дошкольников к посильному труду по самообслуживанию и выполнению указаний и поручений старших.

Дошкольникам свойственно не только механическое запоминание, наоборот, для них более характерно осмысленное запоминание. К механическому запоминанию они прибегают лишь тогда, когда затрудняются понять и осмыслить материал.

В дошкольном возрасте словесно-логическая память развита еще слабо, основное значение имеет наглядно-образная и эмоциональная память.

Воображение дошкольников имеет свои особенности. Для 3-5-летних детей характерно репродуктивное воображение, т. е. все увиденное и пережитое за день детьми воспроизводится в образах, которые эмоционально окрашены. Но сами по себе эти образы не способны существовать, им необходима опора в виде игрушек, предметов, выполняющих символическую функцию.

Первые проявления воображения можно наблюдать у детей-трехлеток. К этому времени у ребенка накапливается некоторый жизненный опыт, дающий материал для воображения. Важнейшее значение в развитии воображения имеют игра, а также конструктивная деятельность, рисование, лепка.

Дошкольники не обладают большими знаниями, поэтому их воображение скупо.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Упражнение №1 «Памятка на каждый день»

В течение трех минут, заполните, пожалуйста

1. Я никогда не буду _____

2. Всегда буду знать _____

3. Всегда буду проявлять интерес к _____

4. Я должна _____

5. Я не могу _____

6. Я не хотела бы _____

7. Я хочу _____

Упражнение №2 «Расставим по местам»

Напишите 10 любых проблем, которые возникают у вас с детьми в процессе общения. Проблемы распределяются в трех столбиках:

Проблемы ребенка	Мои проблемы	Наши общие проблемы

Какой столбик получился больше остальных?

Как думаете, почему?

Как вы решаете эти проблемы? Отметьте галочкой проблемы, которые не решаются, и вы не знаете, как их решать.

Отметьте звездочкой проблемы, которые вы успешно решаете или знаете, как их решить.

Дополнительный материал для чтения по теме.

КРИЗИС 3 ЛЕТ

Конструктивное содержание кризиса связано с нарастающей эмансипацией ребенка от взрослого. Кризис 3 лет – это перестройка социальных отношений ребенка, смена его позиции по отношению к окружающим взрослым, прежде всего к авторитету родителей. Он пытается установить новые, более высокие формы отношений с окружающими. У ребенка появляется тенденция к самостоятельному удовлетворению своих потребностей, а взрослый сохраняет старый тип отношений и тем самым ограничивает активность ребенка. Ребенок может действовать наперекор своим желаниям (наоборот). Так, отказываясь от минутных желаний, он может показать свой характер, свое «я».

Самым ценным новообразованием этого возраста является желание ребенка сделать что-то самостоятельно. Он начинает говорить: «Я сам».

В этом возрасте ребенок может несколько завышать свои возможности и способности (т. е. самооценку), но уже многое он может делать самостоятельно. Ребенок нуждается в общении, ему необходимы одобрение взрослого, новые успехи, появляется желание стать лидером. Развивающийся ребенок противится прежним отношениям. Он капризничает, показывая негативное отношение к требованиям взрослого. Кризис 3 лет – явление преходящее, но связанные с ним новообразования (отделение себя от окружающих, сравнение себя с другими людьми) – важный шаг психического развития ребенка.

Стремление быть таким, как взрослые, может найти наиболее полное выражение только в форме игры. Поэтому кризис 3 лет разрешается путем перехода ребенка к игровой деятельности.

Э. Келер дал характеристику кризисным явлениям:

- 1) негативизм – нежелание ребенка подчиняться установленным правилам и выполнять требования родителей;
- 2) упрямство – когда ребенок не слышит, не воспринимает чужих доводов, настаивая на своем;
- 3) строптивость – ребенок не принимает и выступает против заведенного домашнего уклада;
- 4) своеволие – желание ребенка быть независимым от взрослого, т. е. быть самостоятельным;
- 5) обесценивание взрослого – ребенок перестает уважительно относиться к взрослым, может даже оскорблять их, родители перестают быть для него авторитетом;
- 6) протест-бунт – любое действие ребенка начинает походиться на протест;
- 7) деспотичность – ребенок начинает проявлять деспотизм по отношению к родителям и взрослым в целом.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Упражнение №1

Пройдите небольшой тест и проанализируйте результат.

№	ответы		«Да »	«Не знаю»	«Нет»
	вопрос				
1	На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете «взрывом», а потом жалеете об этом.				
2	Иногда вы обращаетесь за помощью или за советом к другим лицам, если не знаете, как реагировать на поведение вашего ребенка.				
3	Ваши интуиция и опыт - лучшие советчики в воспитании ребенка.				
4	Иногда вам приходится доверять ребенку тайну, которую вы никому другому не доверили бы.				
5	Вас оскорбляет негативное мнение других людей о вашем ребенке.				
6	Случается, вы иногда просите прощения у ребенка за свое поведение.				
7	Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей.				
8	Вы замечаете между своим характером и характером ребенка сходство, которое иногда удивляет (радует) вас.				
9	Вы слишком сильно переживаете неприятности или неудачи вашего ребенка.				
10	Вы можете воздержаться от покупки интересной игрушки для ребенка (даже если есть деньги), потому что знаете, что игрушек у ребенка много.				
11	Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка - физическое наказание (ремень).				
12	Ваш ребенок именно такой, о котором вы мечтали.				
13	Ваш ребенок приносит вам больше хлопот, нежели радости.				
14	Иногда вам кажется, что ребенок учит меня по-новому переосмысливать свое поведение.				
15	У вас возникают конфликты с собственным ребенком.				

За каждый ответ «да», либо «нет» получаете по 10 баллов. За каждое «не знаю» - 5 баллов.

Подсчитайте баллы.

Интерпретация результатов:

Если у вас 150-100 баллов, то вы способны к правильному пониманию поведения своего ребенка. Ваши взгляды и суждения часто совпадают с мнением вашего ребенка, вас можно назвать союзником малыша в решении различных проблем. Вас можно признать образцом для подражания. Если у вас 90-50 баллов, то вы находитесь на правильном пути к пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете решить. Не пытайтесь оправдываться недостаточностью времени для вашего ребенка. Есть несколько проблем, которые вы можете решить самостоятельно, а потому попробуйте это исправить в семье. Не забывайте,

что понимать - не всегда значит принимать. Не только ребенка, но и собственную личность тоже. Если у вас 49-0баллов, то кажется, что можно больше посочувствовать вашему ребёнку, чем вам, поскольку он не попал к отцу или матери как к хорошему другу и проводнику на нелегком пути в получении жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно что-то хотите сделать для своего ребенка, попробуйте другой путь. Возможно, вы найдете кого-то, кто вам поможет в этом. Это сложно, но в будущем жизнь вашего ребенка возможно наладиться.

Проанализируйте результаты теста:

Понимаете ли вы ребенка?

Что вы можете сделать сегодня для лучшего понимания малыша?

Напишите несколько пунктов действий, направленных на улучшение взаимопонимания

Дополнительный материал для чтения по теме

РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЫВЫ НА ДЕТЕЙ И ИХ ПРИЧИНЫ.

Как научиться контролировать свои эмоции в ходе воспитания ребенка? В жизни семьи каждого человека есть взлеты и падения. Не бывает так, что все идет ровно, потому как это жизнь, а значит, что все мы меняемся. Семья - это система, в которой динамичен каждый ее участник, именно поэтому важно помнить об элементарных особенностях характера каждого, а не стараться подстроить все под себя. Родители в попытке воспитать своего ребенка, очень часто срываются и спустя определенное время не могут понять, что же именно стало причиной их нервного всплеска и, как следствие, скандала в семье. Почему родители дают волю своим негативным эмоциям по отношению к ребенку?

1. Специалисты в сфере психологии и социологии, которые изучают различные семьи, пришли к тому, что родители срываются из-за того, что просто не знают, как поступить в данной ситуации и сбрасывают с себя всю ответственность, а ребенок страдает из-за такой необразованности своих родителей.
2. Многие родители просто не знают, что сказать ребенку из-за его какой-то шалости, поэтому упрекают его, что он сам должен знать, что это нельзя, ведь он взрослый и все в этом роде. Дети очень часто просто не понимают, почему срывается мама или папа, ведь можно нормально и спокойно все объяснить. Да, иногда такому крепкому терпению приходит конец, но также и приходит конец уважению со стороны вашего ребенка.
3. Известно, что люди стараются лидировать за счет эмоций другого человека: это либо уважение и благодарность, либо же страх. Что именно выбрать вам в воспитании ребенка - дело ваше, но всегда стоит помнить, что это человек, который тоже вырастет и будет стараться построить свою семью.
4. Часто люди действуют исключительно в соответствии со своими эмоциями, их разум отключается на определенное время. Многие родители после того как сорвались и накричали на ребенка, через некоторое время успокаиваются и стараются проанализировать свое поведение.

Часто они сами осознают, что это было глупостью и просто порывом эмоций, но уже дело сделано и ребенок пострадал.

5. Еще одной причиной может быть усталость. Этот случай особенно подходит мамам и папам, чьи малыши еще не достигли годика. Ненормированный день и бессонные ночи дают о себе знать. Если вы не можете расслабиться и отвлечься, если у вас не получается контролировать свои эмоции - обратитесь за помощью к психологу.
6. Внутренний запрет на негативные эмоции. Если вы постоянно вынашиваете в себе эмоции и мысли негативного характера, то рано или поздно вы не сдержитесь. Этот момент может произойти именно тогда, когда рядом с вами будет ваш ребенок, поэтому не забывайте иногда давать волю своим эмоциям. Чтоб потом не испортить психику ни в чем не виноватого малыша.
7. Высокие требования родителей к малышу. Часто бывают такие ситуации, когда родители не ставят себя на место ребенка и требуют от него выполнения непосильных заданий. Конечно, бывают редкие случаи одаренности детей, но если ваш ребенок не выделяется никакими особыми навыками, не требуйте от него больше, чем ему под силу. Если вы сомневаетесь в своей компетенции, вступите в кружок молодых родителей, где сможете получить дельный совет от других участников.

Как достичь внутренней гармонии и не срываться на ребенка? - Уделяйте время себе. Конечно, иногда это бывает достаточно трудно сделать, но даже если у вас несколько детей разного возраста, выделяйте 30 минут для себя.

Это может быть ваше любимое хобби, чтение интересной книги или журнала или просто прогулка на свежем воздухе в одиночестве.

Дети - это постоянная работа, от которой тоже иногда стоит отдыхать. Примите горячую ванную, сходите в гости на час к другу или подруге или посмотрите любимый сериал. Все это вы можете делать, пока ваш ребенок спит. Если вы не будете уделять время себе, то вскоре возникнет усталость и, как следствие, негативные эмоции.

- Если чувствуете внутренне напряжение, иногда употребляйте валериану или пустырник, потому как эти травы безвредны для человеческого организма, но прекрасно влияют на нервную систему.
- Включите в свой режим дня физические упражнения. Если у вас есть возможность отлучиться на пару часов несколько раз в неделю в спортивный зал, то обязательно запишитесь на йогу, аэробику, бокс или плавание, ведь физические нагрузки значительно снизят ваше внутреннее эмоциональное напряжение. Если же вы сами воспитываете ребенка, то уделите 15 минут утренней зарядке. Это поможет укрепить сердечнососудистую систему, привести в порядок ваше тело и снять нервное напряжение.
- Уделяйте достаточно внимания вашему ребенку. Далеко не всегда плохое поведение ребенка - это черта его характера или вредность. Чаше всего это банальное желание привлечь к себе внимание. Если вы не будете проводить достаточно времени со своим малышом, то вскоре поймете, что ваша агрессия уже скоро вырвется наружу, сметая все на своем пути. - Избегайте общения с ребенком, когда вы пришли уставшие с работы, на вас накричал начальник или у вас личные проблемы. Все это не приведет ни к чему хорошему, ведь в таком состоянии, скорее всего, вы весь свой негатив выплеснете на ребенка, который ни в чем даже не был виноват. Если ребенок жаждет общения с вами в данный момент, то скажите, что вам немного нужно отдохнуть и вскоре вы уделите ему должное внимание.
- Выражайте свое раздражение в четко сформулированных фразах, которые дадут понять ребенку ваше мнение, но не обижайте и не оскорбляйте малыша. Скажите, что он был не прав или, что он просто обязан выполнить ваше указание. Вы можете использовать повышенный тон, но не выпускайте все свои эмоции наружу.
- Обратитесь за помощью к своим близким и родным. Если вы расскажете кому-то о том, что внутри вас растет агрессия и раздражение, то заметите, что сразу же после беседы вам станет

легче. Для того и существуют близкие и друзья, чтоб поддержать и понять в нужную минуту, поэтому смело пользуйтесь этим в такие сложные для вас моменты.

- Отлично помогают снять стресс горячие ванны или контрастный душ. Смело уделите себе несколько минут для того, чтоб спасти от негативных эмоций не только ребенка, но и себя.
- Отвлекитесь во время выяснения отношений с ребенком. Съешьте яблоко, обратите внимание на одежду или внешность ребенка, вспомните о любимом блюде или аромате. Очень важно отвлечься, чтоб переключить свои мысли на что-то другое и не концентрироваться на негативе.
- Выйдите в другую комнату и выскажите вслух все свое недовольство наедине с собой. Дайте волю своим негативным эмоциям, чтоб избежать срыва на любимого ребенка. Это поможет вам расслабиться и снять стресс, а ваш близкий человек не услышит всего негатива, который мог быть адресованным именно ему. Очень часто можно заметить, что все слова в процессе ссоры между родителями и ребенком о том, что «ребенок сам должен знать», «сам должен подумать над своим поведением», «сам понять, что не так он сделал и зачем так поступил». Но что при этом делают родители? Ничего, потому и стараются перенести всю ответственность на малыша. Такие ситуации очень часто повторяются во многих семьях, ведь человеческое желание перенести все на кого-то приводит к тому, что дети вырастают, но так и не понимают, за что их так сильно ругали и наказывали. Если же родители видят, что ребенок раскаялся и понял свои ошибки, то агрессии нет, потому как он автоматически взял на себя ответственность. Всегда помните о том, что ваш ребенок - это отражение вас, начните с себя, чтоб воспитать полноценного человека.

КАК СПРАВИТЬСЯ С АГРЕССИЕЙ НА РЕБЕНКА?

Как справиться с агрессией на ребенка?

Материнская агрессия по отношению к своему ребенку - непопулярная тема, которую женщины разных возрастов обсуждают неохотно. Об этом неудобно говорить, так как не покидает мучительное чувство стыда за свои опасные поступки, которые нередко вызывают ужасные необратимые последствия. Глупо формулировать оправдания или перекладывать вину на других людей. Надо признать, что данная проблема действительно стоит остро и требует детального рассмотрения. На самом деле, выход из ситуации есть. Попробуем проанализировать поведение женщин, неожиданно для самих себя срывающихся на своих ни в чем неповинных детей, применяющих грубую физическую силу вкупе с оскорблениями, и потом желающих об этих аморальных, преступных действиях.

Снятие агрессии по отношению к детям

Если вы обнаружили у себя агрессивное поведение, направленное на ребенка, то срочно принимайте меры. Примите к сведению полезные советы по данной актуальной теме:

выявление причины агрессии;

поиск действенных способов искоренения негативных эмоций;

организация эффективных профилактических мер, направленных на предотвращение вспышек агрессии в дальнейшем.

Как найти причину агрессии?

Глубоко проанализируйте собственную жизнь. Возможно, в ней имеются такие обстоятельства, которые оказывают разрушительное влияние на психическое здоровье. Устранив негативные

факторы, вы увидите, что общее напряжение снизилось и близкие больше не страдают от ваших действий.

Подбор подходящих мер для восстановления психики

Старайтесь различными способами нейтрализовать причины агрессивного поведения, так как это может быть опасным для психического и физического здоровья, а также жизни вашего ребенка. Ваша задача - отыскать приемлемые методы освобождения от отрицательных эмоций, это делается строго индивидуально, универсальных рекомендаций не существует. Например, отлично действуют физические нагрузки, путешествия, активный спорт, различные виды релаксации, смена имиджа, поиск новой работы, углубленное изучение православного мировоззрения (традиционная религия нашей страны), увлечения и хобби.

Помощь специалистов

Если вы не знаете, как справиться с агрессией на ребенка и, несмотря на все усилия над собой, не можете себя контролировать и время от времени срываетесь, то можно обратиться к психологу. Такое общение пойдет на пользу и поможет сохранить нормальные отношения в семье.

Почему мы злимся на ребенка? 5 причин родительской злости

Думаю, нет такого родителя, который ни разу бы не разозлился на своего ребенка. Возможно, вы замечали: на одни и те же проступки или шалости малыша мы иногда реагируем спокойным замечанием, а иногда взрываемся криком.

Наша взрослая злость – это наша ответственность. И детское поведение является для нее только поводом, спусковым крючком, не более. И чтобы разобраться со своей взрослой злостью, научиться её конструктивно проживать, а не подавлять и не выливать на детей и близких, давайте рассмотрим основные причины злости.

1. Усталость

Самая распространенная причина – это наша усталость. В таком состоянии громкие звуки, плач, беготня, крики, смех ребёнка могут очень раздражать. Мы кричим, испытываем сильные чувства вплоть до ярости и агрессии. Что же делает нас усталыми в течение дня?

1. Не выспались ночью или не поспали с ребенком днем

Особенно это актуально для мам маленьких детей. Детки до 3-4 лет могут просыпаться несколько раз за ночь. Маме приходится просыпаться, и это иногда может изматывать. С маленькими детьми целый день мы находимся в напряжении, в активном состоянии. Нам требуется расслабление – например, поспать с ребенком днем и перезагрузиться. Если не получится – мы усталые уже к тому моменту, когда он просыпается.

2. Рутинная домашняя работа

Та, которую приходится выполнять маме каждый день. Особенно, если нам не удалось сменить обстановку: погулять, выйти в магазин, пообщаться с подругами или заняться любимым делом. Мы злимся на ребёнка, потому что фрустрированы.

3. Целыми днями одни

Мы находимся с детьми 24 часа в сутки. Растим детей без папы, или папы уходят рано, а приходят поздно. Когда нет помощников, и мы очень долго возвращаемся только в детском обществе. Постоянное общение с позиции старшего, без возможности пообщаться на равных, может быть очень утомительным.

4. Не здоровы

Наше собственное самочувствие, конечно, тоже влияет на то, как мы реагируем на поступки наших детей.

5. Нет времени для себя

Особенно, если мы целыми днями одни! До года-полтора детских лет, если нет помощников, маме очень сложно даже посидеть попить чаю спокойно, сходить в душ, в туалет. И это напряжение постепенно трансформируется в усталость. И мы уже не замечаем, как мы злимся на ребёнка, мужа, весь мир

II. Все идет не так, как мы планировали

Обманываются наши ожидания, и мы испытываем раздражение. В той или иной мере это происходит всегда, но когда срывается что-то особенно для нас важное или желанное, то раздражение может трансформироваться в злость.

Наше любимое чадо не засыпает днем. Часто для мам детский дневной сон – это единственное время, которое они могут посвятить себе: почитать книжку, посидеть с планшетом, расслабиться, отдохнуть и переключиться.

Не смогли вовремя погулять, или поехать в магазин, или встретиться с друзьями. Собирались, но затянули с завтраком и опоздали. И уже не вписываемся в тот режим, в котором планировали сегодня жить.

Болезнь детей. Вчера еще всё было прекрасно, мы планировали кучу интересных дел вместе, а наутро у ребенка поднимается температура. Конечно, с одной стороны мы горячо сочувствуем малышу, но вместе с тем проживаем свою фрустрацию.

Супруг приходит поздно. Вечером мы ждем мужа, чтобы он нас разгрузил после целого дня, но он приходит поздно и тоже устал. А наши ресурсы уже истощены. И в этом состоянии несоблюдение детьми режимных моментов (закончить игру, почистить зубы, вовремя лечь спать) может вызвать очень бурную реакцию с маминой стороны.

III. Наш перфекционизм

Мы хотим быть хорошими мамами, хорошими женами, хозяйками. Стремимся вести себя наилучшим образом и быть идеальными во всем. Но сколько же сил отнимает соблюдение этих правил!

Чистота. Всё должно быть выстирано, отглажено и вымыто. Это настолько важно, что мы полностью сосредоточены на выполнении задачи. И когда нас кто-то отвлекает, например, ребенок требует нашего внимания, — это вызывает сначала чувство раздражения, а потом злости.

Опрятность. Некоторым родителям важно, чтобы ребенок выглядел опрятно, был умытым и чистым. Но ребенок думает иначе! Например, мне приходится за день два-три раза сменить одежду сыновьям. Мы живем в загородном доме, что предоставляет мальчишкам широкие возможности, чтобы испачкаться. Ну а для родителей это дополнительная нагрузка.

Если у нас есть идея фикс, что всё должно быть идеально: везде чистота, дети опрятны, еда — вдоволь, то нарушение детьми этого заманчивого образа вызывает родительскую злость.

Стремление успеть «всё». Часто мы не соотносим наши силы с объемом дел или не занимаемся планированием, впихивая в один день неподъемное количество задач. А когда не успеваем их все выполнить, то испытываем фрустрацию и раздражение.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Упражнение №1

Вспомните своих родителей и какой-нибудь конкретный эпизод в детстве, связанный с наказанием, как наказывали вас в вашей семье.

Вопросы:

Кто и за что вас наказывал?

Какие чувства вы испытывали в этот момент?

Подумайте, что вы чувствуете, и какое влияние эти воспоминания оказывают на вас сейчас.

Повторяете ли вы действия своих родителей?

Упражнение №2

1. Составьте список типичных для Ваших отношений конфликтных ситуаций, которые обычно заканчиваются наказанием для ребенка.

2. Детально изучите полученный список. С большой долей вероятности, Вы обнаружите ситуации, в которых возможно допустить естественное развитие событий.

3. Проверьте выбранные ситуации контрольным вопросом: «Что может случиться самого страшного, если я не буду вмешиваться?».

4. Запишите все возможные варианты развития событий, не пренебрегая самыми фантастическими.

5. Прислушайтесь к чувствам, мыслям, желаниям, которые возникают, когда вы перечитываете полученный текст.

6. Отметьте красным фломастером те варианты, которые, по вашему мнению, можно решить, не прибегая к наказанию.

7. Отметьте зеленым фломастером те варианты, где вы пока не нашли другого решения, как только наказание.

Упражнение №3

Заполните таблицу.

«Что может быть поощрением?»	«Что может быть наказанием?»

- А как думаете вы, что такое поощрение?

Список самых типичных способов поощрения.

- одобрение;
- похвала;
- тактильное выражения одобрения (поглаживание, объятия, поцелуи и др.);
- выражение благодарности;
- предоставление возможности выполнения действий, свойственных старшим;
- посещение мероприятий для более старших детей;
- общесемейных мероприятий.

Типичные виды наказаний;

- словесное неодобрение, выговор (приемы «Ты-сообщение», «Я-сообщение»);
- выключение из общей жизни семьи (стул, угол, другая комната, без интересных занятий для ребенка);
- метод естественных последствий (шалил-разлил-вытирай, долго одевался - не пошли на дальнюю интересную площадку, не убрал игрушки – мама убрала, но не успела почитать);
- лишение значимой для ребенка деятельности, вещи, общения на определенное время **при оговаривании условий возврата.**

Очень важно, наказывая ребенка, всегда говорить о своих чувствах: «Я тебя люблю. Но мне не нравится, (расстраивает, огорчает), когда...

Дополнительный материал для чтения по теме**Что же такое «наказание» и «поощрение» с точки зрения педагогики?**

Наказание – это средство педагогического воздействия, используемое в тех случаях, когда ребенок не выполнил установленных требований и нарушил принятые нормы поведения. Таким образом, психологический смысл наказания в том, что воспитатель добивается не послушания любой ценой, а личностной активности ребенка по преодолению ошибок и работы над собой, то есть ребенок должен понять, осознать, раскаяться и больше так не делать.

Наказание, так как после него предполагается прощение провинившегося ребенка, способствует снятию напряжения, которое возникает в результате проступка. Наказывая ребенка, очень важно понимать, какие чувства он при этом испытывает. Если вспомнить свои детские проступки, наказания за них и те чувства, которые тогда испытывали, то в этих воспоминаниях может оказаться огромное разнообразие чувств и переживаний: вина, раскаяние, беспокойство, замешательство, обида, унижение и т.д. И именно от того, какие чувства испытывает ребенок в момент наказания, зависит и эффективность этого воспитательного рычага. Именно чувства наказываемого ребенка могут дать нам ответ: достигло используемое нами наказание своей цели или нет. Чувства ребенка в момент наказания и после него служат индикатором эффективности наказания.

Поощрение – это мера педагогического воздействия, выражающая положительную оценку взрослым учения, труда, поведения детей и побуждающая их к дальнейшим успехам.

Психологический смысл поощрения состоит в том, чтобы ребенок закрепил хорошее поведение, отношение, в дальнейшем делал, выполнял, поступал так же правильно и хорошо, как сейчас. Поощрение детей требует особого внимания педагогов и родителей, так как завершение какого-либо дела, достижение того, за что мы хотим ребенка поощрить, само по себе сопровождается положительными эмоциями, чувством радости, гордости и т.п. Эти чувства возникают и без поощрения, они и являются наградой за те усилия, которые приложил ребенок. Многочисленные психологические эксперименты, проведенные с детьми различного возраста, показали, что чем меньше вознаграждение, тем сильнее изменения, то есть при минимальном вознаграждении удовлетворенность работой больше.

Например, очень часто родители малышей попадают в собственную ловушку, когда начинают приносить каждый вечер ребенку в детский сад обязательный подарок – поощрение за то, что малыш был без мамы. Проходит немного времени, и вот уже ребенок, выбегая из группы к родителям, первым делом интересуется, что же ему принесли. Подарок вытеснил радость от встречи с родителями. Более того, отсутствие обязательного поощрения после детского сада может вылиться в скандал на тему «Ничего не принесли?».

Как поощрять и наказывать детей дошкольного и младшего школьного возраста? Но прежде чем ответить на этот вопрос, я предлагаю рассмотреть основные условия действительности метода наказания. И так:

Наказание должно быть строго объективным (то есть справедливым). Дети не прощают несправедливого наказания и, наоборот, адекватно относятся к справедливому, не тая обиды на взрослого.

Сочетать наказание с убеждением. Именно через проникновенное слово родителя или педагога может довести до сознания смысл наказания и его причины, а так же желание исправить свое поведение.

Отсутствие поспешности в применении наказания. Необходимо сначала выявить причины, побудившие ребенка к отрицательным действиям.

Применять наказание лишь после того, когда все другие методы и средства не дали никаких результатов или когда обстоятельства требуют изменить поведение человека, заставить его действовать в соответствии с общественными интересами.

Наказание должно быть строго индивидуализировано. Для одного ребенка достаточно только взглянуть, для другого – категорическое требование, для третьего необходим просто запрет. Не злоупотреблять наказанием. Дети привыкают и не испытывают угрызения совести. Таким образом, смысл наказания теряется.

Интересны и правила известного психотерапевта В. Леви:

Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому!

Если есть сомнения: наказывать или не наказывать, - не наказывай! Никакой «профилактики», никаких наказаний на всякий случай!

За один поступок – одно наказание! Если поступков совершено сразу много, наказание может быть суровым, но только одно, за все проступки сразу.

Недопустимо запоздалое наказание! Иногда родители и педагоги ругают или наказывают за проступки, которые были обнаружены спустя полгода или год после их совершения. Они забывают, что даже законом учитывается срок давности преступления. Уже сам факт обнаруживания проступка ребенка в большинстве случаев – достаточное наказание.

Ребенок не должен бояться наказания! Он должен знать, что в определенных случаях наказание неотвратимо. Не наказания он должен бояться, не гнева, а огорчения родителя, воспитателя. Если отношения с ребенком нормальные, то их огорчения для него и является наказанием.

Не унижайте ребенка! Какой бы ни была его вина, наказание не должно восприниматься им как торжество вашей силы над его слабостью и как унижение человеческого достоинства. Если ребенок особо самолюбив или считает, что именно в данном случае он прав, а вы несправедливы, наказание вызывает у него отрицательную реакцию.

Если ребенок наказан, значит он уже прощен! О прежних его проступках – больше ни слова!

Как действуют агрессивные методы наказания?

Физические наказания по-прежнему остаются популярным воспитательным методом, хотя мы понимаем бесполезность и вред этого способа воздействия на ребенка. Каждый по себе знает, что когда тебя бьют, никакого раскаяния, а тем более осознания своего поступка, не испытываешь, скорее, наоборот, возрастает внутренняя агрессия и желание сделать что-нибудь плохое. Бытует мнение, что физические наказания, не смотря на свой вред, который они приносят, весьма эффективны: “Выпорешь, и ребенок на время как шелковый”. Возможно это так, но беда в том, что “ребенок становится шелковым” только на время и только пока страх господствует над ребенком, пока малыш боится. Очень часто родители теряют рычаги управления в тот момент, когда ребенок перестает бояться.

Крик родителей многие дети тоже воспринимают как наказание. Крик взрослого, направленный на маленького ребенка, не является безобидным сотрясением воздуха – это, по сути, битье ребенка словами! Но не только крик, а даже неосторожно сказанное слово может травмировать ребенка. Исключительно чувствительны к словам девочки дошкольного возраста, поэтому хвалить и тем более ругать их надо, учитывая эту особенность. Для девочек важно каждодневное подтверждение того, что она красивая, замечательная и т.д. Очень важно слышать девочке эти слова (они должны быть абсолютно искренними) от отца, бабушки или другого значимого для нее мужчины. Неосторожное слово, особенно значимым мужчиной, способно не только вызвать бурную эмоциональную реакцию в виде плача, но и стать той психической травмой детства, которая может напомнить о себе через много лет в супружеских отношениях в виде заостренной чувствительности к словам, фразам, выражениям любимого мужчины. Особенно это важно в возрасте 5-ти лет, так как именно в этом возрасте открывается, формируется и укрепляется одно из главных чувств – чувство любви. У девочек любовь в этом возрасте направлена на отца. Понимающее, поддерживающее отношение значимого взрослого к ребенку в этом возрасте является основой формирования гармоничных семейных отношений в будущем.

Педагогам, взаимодействуя с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, необходимо проявлять тактичность и деликатность, быть очень осторожными при оценке их поведения. Хвалить девочек необходимо по-особому, в отличие от мальчиков, подбирать сильный эмоциональный компонент, например: «умница» и т.д. Для девочки очень значимо, кто их оценивает, и как их оценивают. Для них очень важно быть хорошими в глазах взрослых, произвести впечатление. Мальчикам же более важно, что оценивается в их поведении, в их деятельности. Мальчику обязательно нужно знать, что вызвало недовольство взрослого (родителя, воспитателя, учителя) для того, чтобы мысленно проиграть свои не правильные действия и не повторять их. У дошкольника отрицательная оценка значимого для него взрослого может вызвать эмоциональный срыв. Обида в этом случае захлестывает ребенка, и не происходит осознание не правильных моментов своего поведения.

В младшем школьном возрасте особое значение для ребенка приобретает учитель начальных классов. И младшие школьники очень остро реагируют на его порицания и сверхчувствительны к его похвале.

Поставить в угол, посадить на стул, поставить за дверь школьного класса или посадить за парту штрафников – все эти формы наказания служат для временной изоляции нарушителей порядка и дисциплины. При применении таких штрафных санкций необходимо учитывать возраст ребенка (количество минут удаления соразмерно возрасту ребенка, т.е. если ребенку 4 года, то удаление должно быть не более чем на 4 минуты). Необходимо так же заранее оговорить с ребенком те нарушения, за которые будет вводиться штраф. А после наказания провести беседу: за что наказали ребенка, понял ли он это...

Важно знать, что отношение к наказаниям и поощрениям может психологически наследоваться, особенно если взрослый человек положительно оценивает свое семейное воспитание. Мы часто поощряем и наказываем своих детей так, как нас наказывали и поощряли наши родители.

Как наказание, так и поощрение не должны быть чрезмерными. Особо важным является вопрос о соотношении поощрения и наказания. Недостаточное использование положительного подкрепления может создавать хронический дефицит поощрений. В свою очередь поощрения для детей дошкольного возраста должны быть небольшими, как сам ребенок.

Положительное подкрепление своей деятельности со стороны взрослых необходимо детям для полноценного развития их личности. В дошкольном и младшем школьном возрасте отношение взрослого приобретает для ребенка особую важность. Ему нужно, чтобы взрослый не просто заметил, но обязательно похвалил его действия. Недостаток похвалы со стороны воспитателя или учителя проявляется в том, что детям становится не интересно с педагогом. А недостаток похвалы со стороны родителей может вызывать ревность между братьями и сестрами, а если ребенок единственный в семье, то дефицит похвалы может приводить к непослушанию, снижению родительского авторитета у ребенка и совершению им большого количества проступков.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Упражнение №1

Представьте себе вашу семью, как фантастическое королевство. Возьмите карандаш и нарисуйте «вид сверху» вашего королевства. Рисуете прямо здесь же на листе. Где будет располагаться замок? Что еще есть в вашем королевстве? Кто там проживает? Впишите прямо в схему. Например: королева мать, королева бабушка, принцесса Анна.

Дайте название.

Мое королевство «_____»

Как выглядит «забор» вашего королевства?

А есть ли он вообще?

Из какого материала сделан забор?

Крепкий ли он? Есть ли вход?

Есть ли калитка?

Где находится ваш родительский замок?

Хватает ли места внутри для всей семьи?

Кто находится внутри?

Как к вам внутрь можно попасть?

Проведите аналогию с вашей семьей и проанализируйте результаты. Как внешние границы вашей семьи выглядят на самом деле? Охраняете ли вы их? Если ваши родители не живут с вами, то почему они в вашем королевстве? Как чувствуют себя дети? Как вам кажется, хватает ли чувства безопасности вашим детям?

Упражнение №2

Какие есть главные правила в моей семье?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Подпишите к каждому правилу участников (тех, кто их выполняет).
Для кого эти правила? Сколько правил для детей? Сколько для родителей?
Сколько совместных правил?
Устраивают ли вас эти правила? Насколько они разумны?
Что бы вы поменяли? Допишите новые правила.

Дополнительный материал для чтения по теме

**МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ГРАНИЦЫ. ПРОИСХОЖДЕНИЕ,
ФОРМИРОВАНИЕ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ГРАНИЦАМИ.**

Речь пойдёт о межличностных границах, о том, что способствует или мешает выстраивать их, а также видах нарушений границ личности.

Самая первая ассоциация, которая может возникнуть при употреблении слова «граница» — это государственные границы, которые отделяют одну страну от другой. Государственная граница — линия и проходящая по этой линии вертикальная поверхность, определяющие пределы государственной территории. В отношении межличностных взаимодействий слово предел имеет другое значение. Например, есть выражение «дойти до предела», то есть исчерпать свои возможности. О том, как ощущение «предела» может давать ресурсы для выстраивания границ мы также поговорим в этой статье.

Обычно границы государств находятся под особой защитой и контролем. Многие проходили таможенный контроль, при вылете из одного государства в другое. Не случайно, на границе тщательно осматривается багаж, на предмет провоза запрещённых предметов, личность гражданина также проверяется. Таким образом, одна страна обеспечивает свою безопасность. Это предостерегает государство от захвата, присоединения к другой территории, враждебного нападения. То же самое может происходить и на границе между двумя людьми. Человек может говорить «да», вместо «нет», пугаясь натиска оппонента, позволяет брать свои вещи без спроса, входит в комнату без стука, может сам являться нарушителем чужих границ, например, когда люди в очереди подходят слишком близко, нарушая тем самым наше личное пространство, вторгаясь в интимную зону. Читать чужую переписку (смс, сообщения в соцсетях, подслушивать, подглядывать) — это те немногие варианты, с помощью которых можно нарушить границы другого человека.

Формулировка представления о границах происходит в раннем возрасте. На детской площадке или в детском саду, ребёнок может получить представление о том, что такое «моё», а что нет. Узнать о том, что можно брать и делать, а что является опасным и остаётся под запретом, например, выходить на дорогу без мамы или папы. Столкнуться с опытом недовольства другого ребёнка от того, что он взял его игрушку. Часто родители торопят детей делиться тем, что ребёнок взял с собой из дома: «Дай, не жадничай». Игнорируя тот факт, что в возрасте между 2 и 3 годами у ребёнка формируется представление о своём пространстве. В котором очень важно иметь что-то своё собственное, неразделимое ни с кем, знать, что на это моё не будут покушаться, и я имею право не делиться этим (игрушкой, брелком, камушком). Даже с моей любимой сестрой или другом.

Кстати, есть рекомендация не выносить на детскую площадку то, что особенно дорого ребёнку, оставляя самую любимую вещь дома. Есть вещи, которые имеют особое символическое значение для малыша. Например, в фильме «Мачеха» (1973 г.) с Татьяной Дорониной в главной роли, для девочки, которой Доронина пытается стать матерью очень важное значение имеет фотография родной мамы. Этот объект, который означает символическую связь с утраченным родителем, она не выпускает из рук. Фотография лежит в сумочке, сумочка всё время находится рядом с девочкой.

При этом многие родители из собственного страха осуждения другими, торопят ребёнка делиться, игнорируя его право на это и нежелание это делать. Пугают, стыдят, виноватят фразами: «Как не стыдно!», «С жадинами никто не дружит», «Только плохие мальчики не делятся игрушками». Если взрослый в этот момент будет честен с собой, то он поймёт, что он тоже не всем, и не всегда хочет делиться даже с самыми близкими людьми, есть вещи любимые, которые не хочется давать даже на время. Для ребёнка игрушки — это его сокровища, его имущество, он вправе им распоряжаться так, как ему хочется.

То есть границы рождаются в момент, когда есть уважение, к желаниям и нежеланиям даже самого маленького ребёнка. Если родитель признаёт и видит за годовалым, 2-х, 3-х летним сыном или дочерью личность, с настоящими правами, то зачатки границ уже есть.

Как рождаются границы?

С чего начинаются границы личности у индивидуума и как формируется само представление о границах.

Беременная женщина, внешне представляется слитой воедино с ребёнком, но тем не менее, даже в этом слиянии, тело матери и ребёнка отделяет плацента. У ребёнка своё сердце, печень, почки, он отдельный организм внутри другого.

«Высказывается мнение, что эмбрион является частью тела матери. Это не так по многим причинам. Во-первых, генетически он отличен от матери. Во-вторых, плацента не врастает в стенку матки — существует плацентарный барьер, который не даёт большинству заболеваний матери проникать через него, заражение ребёнка, как правило, может произойти только с момента родов. Кровь матери не может проникнуть внутрь эмбриона, по её составу и группе, по генетике каждой клетки своего тела эмбрион отличен от матери. Мать греет его, защищает, выводит углекислый газ и даёт кислород и составные кирпичики, из которых будут складываться его белки. А вот складывать их в каждой своей клетке он будет по собственной неповторимой генетической программе» — говорит Д.В. Попов доктор биологических наук, профессор кафедры эмбриологии Биологического факультета МГУ.

Нередка ситуация, когда после рождения ребёнка мать представляет себя и его как одно целое, обобщённое понятием «мы». Психологи считают, что младенец до полугода считает, что, мать и он сам являются одним целым, а также дети этого возраста уверены, что материнская грудь является продолжением его самого. То есть ребёнок и мать до какого — то момента психологически слиты, и действительно малыш очень зависим от матери, или того взрослого, который его опекает. Что происходит дальше, примерно в возрасте полугода ребёнок обнаруживает самого себя, свои руки и ноги, пальчики, живот и т.д. Все кому довелось побывать родителями, наверняка помнят момент, когда ребёнок с удивлением изучает части своего тела. Он похож на исследователя, который открывает новые земли. И это действительно так, он обнаруживает самого себя. Боль, голод, холод — то есть любая, пусть даже небольшая фрустрация, то есть ощущение дискомфорта усиливают ощущение себя.

Далее малыш растёт и обнаруживает пространство вокруг себя, кроватку, в которой он спит, комнату в которой он находится, и начинает изучать их.

Заботливые родители, либо ограничивают пространство безопасности ребёнка, например, манежем, или защитой на мебели, а чуть позже они начинают говорить: «Опасно, не трогай», «Не ходи», «Нельзя»... Так появляются границы. Оказывается, что не всё в этом мире для него, есть вещи, которые являются запретными.

Ошибки, связанные с границами

Задача обучения границам лежит на взрослых, опекающих ребёнка людях. Но не всегда взрослые сами имеют ясное представление о собственных границах, они делают то, что их не просят тем самым вторгаясь в чужое пространство. Есть выражение «чинить добро», которое означает, что даже самые благие поступки могут выглядеть как вред. Например, бабушка может приносить с утра в выходной день, пока всё ещё спят в семью своей дочери пироги. Наталкиваться на недовольство и раздражение, поскольку не особо хочется пирогов, когда все хотят спать. Добрый посыл оказывается в результате деструктивным.

Какие ошибки могут совершать взрослые в момент передачи опыта своим детям. Я имею в виду опыта взаимодействия со своими границами и границами других людей. Например, они могут говорить «нельзя» и через 5 минут давать играть «папиным» телефоном, который только ещё нельзя было трогать. У ребёнка возникает путаница, он не понимает, что можно, а что нет. Внешняя забота со стороны, близких ребёнку людей, мысль о том: «Ну, хорошо, дам я ему этим пои-

грать» приводит к тому, что у ребёнка формируется неясное, спутанное представление о границах. Он с трудом принимает слово «нет» или любой отказ в свою сторону. Отказ является для него травматическим переживанием, поскольку у окружающих его близких, любовь заключается в том, чтобы всегда говорить малышу «да». У него не формируется представление о «своём» и «чужом». «Всё вокруг» — принадлежит мне, так думает ребёнок.

Такой человек будет впоследствии сталкиваться с рядом сложностей, когда другие люди будут недовольны тем, что он нарушает их границы (берёт вещи без спроса, опаздывает на встречу и т.д.). Скорее всего, он будет трактовать отказ других людей, как «не любовь», будет обижаться, и конечно конфликтовать с близкими, чувствовать отчуждение. То есть такой человек живёт в убеждении, что между ним и другими нет грани, границы.

Мамы таких детей, даже после достижения ребёнком совершеннолетия говорят про него «мы», нарушают границы ребёнка тем, что читают личные дневники, контролируют, проверяют вещи, им кажется, что сын или дочь — это их продолжение. Конечно, ребёнок как может, протестует против контроля, но в какой-то момент может оказаться как в том анекдоте. «Миша, иди домой», — кричит мать из окна. «Я что замёрз?», — спрашивает сын. «Нет, сынок, ты кушать хочешь», — отвечает она.

То есть человек привыкший жить в слиянии с другим, не чувствует своих потребностей и желаний, он привык что, кто-то за него додумывает и решает. Впоследствии, он будет искать себе опекающего партнёра, который станет для него второй матерью или отцом. В таких отношениях он будет стремиться переложить ответственность за решение важных вопросов в своей жизни на другого, на мужа/жену, или на того, кто готов будет взять эту ответственность. То есть изначально он будет готов в отношениях брать, чем отдавать. Рано или поздно партнёру по брачным отношениям это может наскучить.

Ты и я — одно целое?

Итак, что же такое межличностная граница? Это что-то что отделяет «моё» от «не моего». Что-то где заканчиваюсь «я сам» и начинается пространство окружающего мира. Есть заблуждение о том, что если двое любят друг друга, то тогда границы не нужны. И тогда настоящая любовь — это полное слияние, когда нет разницы между «я» и «ты». Когда «ты» являешься продолжением «меня», а я «тебя». На самом деле, на первоначальном этапе отношений между двумя влюблёнными происходит что-то похожее, так называемый этап «розовых очков», потом очарование проходит и реальность занимает место проекций и фантазий. Тот, кого мы себе придумали, оказывается совсем не таким, или почти не таким, новым человеком со своими сложностями, привычкам. По сути, брак — это открытие новых земель, в процессе которого можно отловить либо интерес к другому, либо разочарование от несбывшихся ожиданий.

В паре он и она, оказываются, зачастую разными людьми, выросшими в разных семьях, возможно даже в разных культурных традициях, с разными семейными устоями. Ему нравится вставать рано, она любит поспать и наоборот. Он хочет побыть один в комнате, она воспринимает это как «нелюбовь» и отвержение. У неё в семье не было принято оставаться в одиночестве, любовь заключалась в том, чтобы быть одним целым, не иметь секретов от семьи, жить прозрачно, без права уединения. Это может быть той точкой, где возникают конфликты, недопонимание, обиды. На самом деле любовь заключается в уважении к границам другого. В признании того факта, что человек имеет право жить не так, как я. Что мой способ жить не является единственно верным и правильным. Задача парных отношений, семьи в целом заключается в создании своих собственных новых правил, возможно, принятых из родительских семей, переплавленных из тех установок, которые дали родители и формулировки своих, тех, которые принадлежат конкретной паре. Это может быть что угодно, приём пищи, проведение праздников и дней рождений, словом то, как пара регулирует свои выходные дни. В моей

практике нередко ситуация, когда молодые, даже после того, как прожили вместе несколько лет продолжают «торговаться» друг с другом о том, правила, чьей семьи являются более правильными. Конечно, это препятствует росту такой пары, и такие отношения похожи на отношения захватчиков, когда один пытается завоевать новую землю, взять силой, победить, а не договориться, то есть поглотить своего партнёра. За этим есть установка, связанная с тем, что «ты и я — одно целое». В этом нет уважения, и соответственно нет границ. Нет возможности для встречи. Есть пространственное деление того расстояния, которое отделяет нас от других людей. Общественная зона (расстояние более 3 м), в которой мы готовы принимать кого угодно. Например, это пространство между человеком и большой группой людей, перед которой он выступает (профессор, читающий лекции студентам). Социальная зона (расстояние 1, 2 м — 3 м), в которую мы подпускаем деловых партнёров, во время официальных встреч в кабинетах. Личная зона (расстояние 60 см — 1,2 м), в которую могут заходить близко знакомые люди и друзья. Интимная зона (расстояние 60 см и меньше), в которую допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди, только те, с кем человеку приятно обменяться проявлениями чувств — от объятий до поцелуев. Психолог Пия Меллоди, пишет, что границы — это «символические силовые поля», благодаря которым у нас есть ощущение «я». Наверняка для маленького ребёнка своё пространство это манеж или то место, в котором он играет, и там всё своё и родное, впоследствии своим местом будет своя комната, квартира, недаром, есть выражение: «Свой дом — своя крепость», свой двор и т.д.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Упражнение №1

Запишите в таблицу запреты, которые есть в вашей семье на действия ребенка.

1 уровень Действия ребенка, которые для него неприемлемы ни при каких обстоя- тельствах.	2 уровень Действия, в которых ребенку предо- ставляется относительная свобода	3 уровень Все действия, что можно ребенку всегда и везде по его собственному усмотрению.

Каких действий больше? Как думаете, почему?

Когда ребенок нарушает запрет 1 уровня, что вы чувствуете?

Как ваша тревога влияет на ваши реакции на нарушение запретов?

Упражнение №2

Самооценка психических состояний (по Айзенку)

Инструкция. Вам предлагается описание различных психических состояний. Если с утверждением Вы полностью согласны, то напротив варианта поставьте букву «А» «если не очень, то напротив варианта поставьте букву «Б» если совсем не согласны, то напротив варианта поставьте букву «В»

Не чувствую в себе уверенности,
Часто из-за пустяков краснею.
Мой сон беспокоен.
Легко впадаю в уныние.
Беспокоюсь о воображаемых неприятностях.
Меня пугают трудности.
Люблю копаться в своих недостатках.
Меня легко убедить.
Я мнительный человек.
Я с трудом переношу ожидания.
Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
Я часто отказываюсь от борьбы, считая её бесполезной.
Я нередко чувствую себя незащищенным.
Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
Чувствую растерянность перед трудностями.
В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.
Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
Оставляю за собой последнее слово.
Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
Меня легко рассердить.
Люблю делать замечания другим.
Хочу быть авторитетом для окружающих.
Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
Я мстителен.
Мне трудно менять привычки.
Нелегко переключаю внимание.
Очень настороженно отношусь ко всему новому.
Меня трудно переубедить.
Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
Нелегко сближаюсь с людьми.
Меня расстраивают даже незначительные нарушения планов.
Нередко я проявляю упрямство.
Неохотно иду на риск.
Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов.

За вариант ответа А ставится 2 балла, за вариант Б - 1 балл, за вариант В - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4-х групп вопросов где:

I группа - I - 10 вопросы - тревожность;

II группа - II - 20 вопросы - фрустрация;

III группа - 21-30 вопросы - агрессивность;

IV группа - 31-40 вопросы - ригидность.

I. Тревожность:

0 ... 7 баллов - не тревожные;

8 ...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня;

15 ... 20 баллов - очень тревожные.

II. Фрустрация: - степень устойчивости к неудачам.

0 ... 7 баллов - высокая самооценка, устойчивость к неудачам;

8 ...14 баллов - средний» уровень, фрустрация имеет место быть;

15 ...20 баллов - низкая самооценка, избегание трудностей, боязнь неудач.

III. Агрессивность:

0 ... 7 баллов - уравновешенность, выдержанность;

8 - 14 баллов - средний уровень агрессивности;

15 ...20 баллов - агрессивность, невыдержанность, есть трудности в работе с людьми.

IV. Ригидность – степень переключения.

0 ... 7 баллов - ригидность отсутствует, легкость переключения;

8 14 баллов - средний уровень ригидности;

15 ...20 баллов - сильно выраженная ригидность, противопоказаны смены в учёбе, работе, семье.

Посмотрите результаты теста. Проанализируйте, как ваши черты отражаются на отношениях в семье и с ребенком. Что можно принять во внимание?

Упражнение №3

Отведите несколько минут на воспоминания о своих детских годах. Оцените те способы дисциплины, которые применяли ваши родители. За какие из этих стратегий вы им благодарны, и что вы бы сделали по-другому?

Стратегии, которые стоит сохранить	Новые приемы, которые стоит попробовать

Дополнительный материал для чтения по теме

**НАСИЛИЕ БЕЗ НАСИЛИЯ: МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ,
КОТОРЫЕ ЛОМАЮТ ПСИХИКУ РЕБЕНКА**

Все мы знаем, что насилие порождает насилие и физические методы наказания не способствуют развитию личности ребенка, а лишь ломают его психику. В последнее время становится все больше сознательных родителей, которые отказываются от ремня и гордо заявляют о том, что они не бьют детей. Однако, в «арсенале» некоторых родителей есть множество других приемов наказания, которыми мамы и папы, сами того не подозревая, коверкают детскую психику не меньше, чем физические наказания.

Разберемся в этих опасных приемах.

1. Наказание сном

«Ты ведешь себя плохо, поэтому иди спать»... Как бы абсурдно ни звучала эта фраза, родители часто произносят ее, пытаясь уговорить хулиганистого ребенка. Желание малыша в этой ситуации абсолютно никого не волнует. Все, он наказан... сном. О последствиях такого воспитания задумываются мало. А ведь это грозит нарушениями сна: ребенку сложно будет уснуть от пережитого стресса, а сон будет беспокойный, отчего с утра чадо будет себя чувствовать сонным и должным образом не отдохнувшим. Кроме того, ребенок может вообще перестать спать, думая, что если его наказывают сном, значит сон – это что-то плохое и его нужно избегать. Заметив, что у малыша проблемы с засыпанием, что он стал нервным, раздражительным, капризным, родители начинают бить тревогу и водить малыша к разным специалистам, даже не подозревая, что сами стали причиной детской бессонницы.

2. Наказание темнотой или углом

Зная, что темноты боятся почти все дети, взрослые, бывает, закрывают (пусть и не надолго) их за плохое поведение в темных комнатах. Некоторые родители при этом еще и заставляют ребенка стоять в углу. В сознании мам и пап это действие не несет никакой опасности: ничего не случится с ребенком от того, что он посидит немного без света. А у детей от пережитого стресса начинают развиваться всевозможные фобии, которые дают о себе знать и во взрослой жизни – боязнь темноты, боязнь замкнутых пространств. Нередко после таких «процедур» ребенок боится оставаться дома один или, наоборот, выходить на улицу в одиночестве. Он может даже и не помнить того, как его наказывали в детстве темнотой, но это будет помнить его психика.

3. Запугивание «оставлением»

«Отдам тебя в детский дом», «Сдам в милицию», «Оставлю на улице», «Отдам врачу, пусть сделает укол» - у некоторых родителей есть масса вариантов того, куда можно «сдать» непослушного ребенка. Разумеется, они этого делать не собираются, но считают, что ребенок испугается угроз и начнет себя хорошо вести. И ребенок действительно испугается, причем до такой степени, что в критической ситуации будет бояться позвонить в ту же пожарную или скорую. Он будет бояться людей на улицах, будет бояться ходить в государственные учреждения и даже в детский сад (вдруг мама его там оставит навсегда). В отдельных случаях такие дети в будущем будут бояться заводить отношения, вырастут замкнутыми и неразговорчивыми. А, казалось бы, все начиналось с невинной взрослой шутки.

4. Игнорирование собственности

«Ты еще здесь ничего не купил», «Здесь нет ничего твоего», «Купишь – будет твое». Формулировка может быть разной, а идея одна – принизить, поставить ребенка на место. Вот только

зачем? Что это дает родителям? Да, это ребенок, он еще не зарабатывает, чтобы обеспечивать себя. Так в этом и заключается роль родителей - поставить ребенка на ноги, заботиться о нем до тех пор, пока тот не станет финансово самостоятельным. Когда же происходит концентрирование внимания ребенка на том, что он еще никто и должен во всем беспрекословно подчиняться родителям, в маленьком создании зарождаются комплексы. Став взрослым, такой человек не сможет чувствовать себя комфортно нигде, кроме как на своей жилплощади. Да и в своей семье, в отношениях с детьми и второй половинкой он будет проводить ту же политику: я зарабатываю, я главный, вы должны мне подчиняться.

5. Игнорирование личности

«Мне все равно, что ты хочешь», - вам приходилось слышать, а то и произносить такие слова? Не найдя других аргументов в споре, взрослые пытаются подавить ребенка своим авторитетом, навязать ему свою волю. По сути, мы говорим – я принимаю решения, а твое мнение мне не интересно, я не буду с ним считаться. Что остается ребенку? Взбунтоваться и начать делать все наперекор, либо беспрекословно подчиниться родительской воле. И если в первом случае у него вырабатывается привычка идти против мнения окружающих (даже если оно заранее верно), то во втором он привыкает потакать тем, кто находится выше него. Понятно, что ни о какой самостоятельности или отстаивании своей точки зрения в будущем и речи быть не может. Кроме того, ребенок получает четкий сигнал от самых близких ему людей: нас не интересует твое мнение (а значит – и твои чувства, переживания, то есть и ты сам).

6. Бойкот

Может показаться, что бойкот – это что-то из сферы подростковых отношений. Но тем не менее, к этому методу наказания иногда прибегают и не совсем сознательные родители. Бойкот, нежелание общаться, игнорирование – для родителей ребенок как будто бы перестает существовать до тех пор, пока не выполнит то, что от него ждут. Это может быть какое-то поручение родителей, задания на дом в школе, требование после ссоры с отцом или матерью признать свою неправоту или попросить у взрослых прощения. В любом возрасте человек переживает стресс, когда самые близкие для него люди отворачиваются от него и не идут на контакт, особенно в те минуты, когда в жизни случается неприятность и нужна поддержка. Чего же тут говорить о детях, для которых любая ссора с родителями – это трагедия. И если взрослые будут так себя вести, то ребенок начнет думать, что его не любят, что он не нужен родителям, что ему негде искать поддержку - потеряется связь, доверие сойдет на нет, у ребенка пропадет желание делиться со взрослыми событиями из своей жизни, он может погрузиться в себя, замкнуться. Особенно опасно такое состояние в подростковом возрасте, ведь чем меньше подросток доверяет родителям, тем глубже может впасть в депрессию. И вывести его из этого состояния будет сложно даже психологам. А начинается все с молчания родителей...

Как видим, даже безобидные (на взгляд некоторых взрослых) действия могут приводить к непоправимым последствиям. Закрывать ребенка в темной комнате или не разговаривать с ним – методы воспитания, которые, к сожалению, укоренились во многих семьях. А между тем, это насилие без насилия: наказанный одним из этих способов ребенок испытывает такие же эмоции, как и при наказании ремнем, только без чувства физической боли. Так, может, стоит пересмотреть свой взгляд на привычные вещи

ЧЕГО МОЖНО ОЖИДАТЬ ОТ РЕБЕНКА

Порой ожидания родителей далеки от возможностей детей. Дисциплина и воспитание должны учитывать уникальные потребности детей и их уровень развития.

От рождения до двух лет

Детям нужна большая поддержка, любовь, постоянный контакт и взаимодействие. Если заботящийся взрослый отсутствует, ребенок может бояться, что он не вернется. На этой стадии у детей формируется привязанность. Они будут учиться доверять тому, что взрослый окажется рядом, когда он им нужен. В это время дети учатся новому через свои ощущения и физическую активность.

От двух до шести лет

Дети учатся говорить, немного читать, а также многим социальным навыкам. Они также борются за большую независимость от взрослых. Если эти потребности принимаются во внимание, дети проявляют все больше инициативы. В эти годы дети учатся, исследуя, ощупывая, перемешивая, поворачивая всевозможные объекты и бросая их, задавая множество вопросов.

От шести до 12 лет

Дети действуют с возрастающим самоконтролем. В эти годы они могут обрабатывать информацию, которую они получают, и могут принимать уже более сложные решения. Они способны следовать правилам и брать на себя ответственность. Они также формируют образ себя, основанный на их опыте и обратной связи от значимых взрослых. Если эта обратная связь позитивна, дети превращаются затем в уверенных и успешных подростков. Если чаще обратная связь негативна, ребенок может расти с чувством своей неадекватности и незначимости.

ТЕХНИКА ПОЗИТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Отклоняющееся поведение возникает, когда ребенок выбирает нецелесообразные формы поведения. До совершения действий, задайте себе следующие вопросы:

Действительно ли ребенок сделал что-то не так? Есть ли здесь действительно проблема, или вы просто устали и вышли из терпения?

- Если реальной проблемы нет, освободитесь от стресса вдали от ребенка.

- Если есть действительная проблема, перейдите к следующему вопросу.

Подумайте секундошку. Может ли ваш ребенок выполнять то, что вы от него ожидаете?

- Если вы нереалистичны в своих ожиданиях, пересмотрите их.

- Если ваши ожидания соответствуют реальности, перейдите к следующему вопросу.

Знал ли ребенок в момент совершения поступка о том, что он делает что-то не так?

- Если ребенок не знал, что делает что-то непозволительное, помогите ему осознать, что вы ожидаете, и как он может это реализовать. Предложите помощь.

- Если ребенок знал, что делает то, что нельзя делать, и нарочно пренебрегает разумными ожиданиями, то это отклоняющееся поведение.

Если это был несчастный случай, как, например, мокрые штанишки во время сна, то это не отклоняющееся поведение. Если это поведение не было несчастным случаем, попросите ребенка объяснить причины этого поступка. Если ребенок достаточно взрослый, спросите, как он мог бы разрешить проблему или исправить ситуацию. Используя подход разрешения проблем, ребенок может развить навык продумывания ситуации и выработки возможных решений.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Упражнение №1

Три последние строки остались пустыми.

Заполните, пожалуйста, их так, как вы считаете нужным.

1. Играем вместе	
Часто _____	Редко _____
2. Ссоримся	
Часто _____	Редко _____
3. Понимаем друг друга	
Часто _____	Редко _____
4. Советуемся друг с другом	
Часто _____	Редко _____
5. Помогаем друг другу	
Часто _____	Редко _____
6. _____	
7. _____	
8. _____	

Что для вас самое важное в отношениях с ребенком?

Как часто вы играете?

Упражнение №2

Какие вы знаете эмоции? Игра «Буквы алфавита»

А – апатия

Б – блаженство, беспомощность, безмятежность, бодрость, беспечность

В – восхищение, восторг, воодушевление, высокомерие

Г – гнев, горе, грусть

Д – досада, депрессия

Ж – жалость

З – злость, замешательство

И – игнорирование, изворотливость, инертность

К – критиканство, колкость

Л – ликование, любовь

М – месть, монотонность

Н – надменность, настороженность

О – оптимизм, опасение, отчаяние, отвержение, отвращение

П – предвкушение, паника, покой

Р – радость, решимость

С – страх, скука, страсть, смятение, сожаление, симпатия

Т – тревога

У – удивление, ужас, уверенность, утомительность

Х – хандра, холодность

Ч – чёрствость

Э – энтузиазм, эмпатия, эгоизм

Я – ярость, язвительность

Проведите упражнение перед зеркалом или с членом семьи. Попросите назвать букву и показывайте эмоции, которые описаны под этой буквой. Или покажите перед зеркалом.

Трудно ли вам было это делать?

Смешно ли это было?

Различаете ли вы эти эмоции у другого человека?

Упражнение №3

Способы позволяющие справиться с неопределёнными эмоциями.

Отметьте ручкой те способы, которые вам помогают справиться.

Прослушивание приятной музыки

Прогулки по живописным местам

Общение с друзьями.

Просмотр хорошей комедии и мелодрамы.

Покупка любимых цветов.

Приём ванны

Сон.

Размышление о смысле жизни.

Разгадывание кроссвордов и ребусов

Молитва

Общение с животными

Хобби, любимое увлечение

Спорт

Посидеть в тишине

Допишите свои способы, позволяющие вам регулировать свое настроение

Упражнение № 4

Карточки для игры с детьми.

	застенчивый		храбрый
	разочарованный		взволнованный
	сердитый		дерзкий

	любопытный		неуверенный
	потрясенный		счастливый
	счастливый		гордый

Игры в которые можно играть с детьми. Или придумывать вместе возможные игры.

«Как ты себя сегодня чувствуешь?» (для детей с 5 лет)

Ребенку предлагаются карточки с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

«Классификация чувств» (для детей с 5 лет)

Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

какие нравятся;

какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

«Встреча эмоций» (для детей с 7 лет)

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются Разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая Неприятна. Ведущий (родитель) изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и так меняются. Интересно пронаблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» – это может быть удивление, смех, отвращение и т.д. – и обсудить, как можно «помирить» эмоции.

«Фанты эмоций» (дети с 3 лет)

Вытащить эмоцию и показать ее. Для малышей, которые не умеют читать, просто повторить картинку, предварительно угадав эмоцию.

Упражнение № 5

Список некоторых примеров посланий для ребенка, говорящие ему о том, что о нем заботятся и его любят:

- Ты значим как личность
- Я верю в тебя
- Я доверяю тебе
- Я знаю, что ты можешь справляться с разными жизненными ситуациями
- Тебя слушают
- О тебе заботятся
- Ты для меня очень важен
- Мне хорошо с тобой
- Я люблю тебя
- Ты можешь говорить со мной о том, о чем тебе хочется
- Это нормально – ошибаться
- Ты часть нашей семьи
- Я учусь вместе с тобой.

Отметьте, какими вы пользуетесь. Остальные выучите и применяйте.

Дополнительный материал для чтения по теме**ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА**

Ведущим видом деятельности дошкольника является игра. Значительную часть своего свободного времени дети проводят в играх.

Дошкольный период делится на старший дошкольный и младший дошкольный возраст, т. е. от 3 до 7 лет. За это время игры детей развиваются.

Изначально они носят предметно-манипулятивный характер, к 7 годам становятся символическими и сюжетно-ролевыми.

Старший дошкольный возраст – это то время, когда почти все игры уже доступны детям. Также в этом возрасте зарождаются такие виды деятельности, как труд и учение.

Этапы дошкольного периода:

1) младший дошкольный возраст (3–4 года). Дети этого возраста чаще всего играют одни, их игры предметны и служат толчком для развития и совершенствования основных психических функций (памяти, мышления, восприятия и т. д.). Реже дети прибегают к сюжетно-ролевым играм, в которых отражается деятельность взрослых;

2) средний дошкольный возраст (4–5 лет). Дети в играх объединяются во все большие группы. Теперь для них характерна не имитация поведения взрослых, а попытка воссоздать их отношения между собой, появляются ролевые игры. Дети распределяют роли, устанавливают правила и следят за их соблюдением.

Темы для игр могут быть самыми разнообразными и основываются на уже имеющемся жизненном опыте детей. В этот период формируются лидерские качества. Появляется индивидуальный вид деятельности (как некая символическая форма игры). При рисовании активизируются процессы мышления и представления. Сначала ребенок рисует то, что видит, после – то, что помнит, знает или выдумывает.

3) старший дошкольный возраст (5–6 лет). Для этого возраста характерно формирование и освоение элементарных трудовых навыков и умений, дети начинают понимать свойства предметов, происходит развитие практического мышления. Играя, дети осваивают предметы быта. Их психические процессы совершенствуются, развиваются движения рук.

Творческая деятельность весьма разнообразна, но наиболее значимым является рисование. Важны и художественно-творческая деятельность детей, занятия музыкой.

ИГРА И ЕЕ РОЛЬ В ПСИХИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ РЕБЕНКА

Сущность игры, по Л. С. Выготскому, заключается в том, что она представляет собой исполнение обобщенных желаний ребенка, основным содержанием которых является система отношений со взрослыми.

Характерная черта игры в том, что она позволяет ребенку выполнять действие при отсутствии условий реального достижения его результатов, поскольку мотив каждого действия заключен не в получении результатов, а в самом процессе его выполнения.

В игре и других видах деятельности, таких как рисование, самообслуживание, общение, рождаются следующие новообразования: иерархия мотивов, воображение, начальные элементы произвольности, понимание норм и правил социальных взаимоотношений.

В игре впервые открываются отношения, существующие между людьми. Ребенок начинает постигать, что участие в каждой деятельности требует от человека исполнения определенных обязанностей и дает ему ряд прав. Дети приучаются к дисциплине, соблюдая определенные правила игры.

В совместной деятельности они учатся согласовывать свои действия. В игре ребенок постигает возможность замены реального предмета игрушкой или случайной вещью, а также может заме-

щать предметы, животных и других людей своей собственной персоной.

Игра на этом этапе становится символической. Использование символов, способность замещать один объект посредством другого представляют собой приобретение, обеспечивающее в дальнейшем овладение социальными знаками.

Благодаря развитию символической функции у ребенка формируется классифицирующее восприятие, существенно изменяется содержательная сторона интеллекта. Игровая деятельность способствует развитию произвольного внимания и произвольной памяти. Сознательная цель (сосредоточить внимание, запомнить и припомнить) выделяется для ребенка раньше и легче в игре.

Большое влияние игра оказывает на развитие речи. Воздействует и на интеллектуальное развитие: в игре ребенок обучается обобщать предметы и действия, использовать обобщенное значение слова.

Вхождение в игровую ситуацию является условием для разных форм умственной деятельности ребенка. От мышления в предметном манипулировании ребенок переходит к мышлению представлений.

В ролевой игре начинает развиваться способность действовать в мыслительном плане. Ролевая игра имеет значение и для развития воображения.

СКАЗКОТЕРАПИЯ

Татьяна Николаевна Рожкова (отрывок из блока)

Есть такие абстрактные понятия, которые трудно пояснить, особенно маленькому ребенку. Особенно, если ваш ребенок активно задает вопросы и кажется вам невероятно талантливым. К таким понятиям относятся чувства — любовь, ненависть, все оттенки эмоций. Испытанных лишь однажды или же испытываемых с завидным постоянством... Не знаю как там психологи с психотерапевтами, а я изобрела свой собственный «мамский» способ пояснить моему не в меру развитому и пытливому чаду что и как в нашем тонком душевном мире. Итак, представляю вам — нет, не сказкотерапию, — а «сказкопрояснялки».

Для начала — иерархию чувств, выраженную в виде сказочной истории.

Космогония. Совсем некорейская сказочка ...

Динь-динь-динь...бубенцы звенят, поют, сказка начинается... И будет она, душа моя, витиеватая как иероглиф твоего имени, а расскажет про то, как наш мир начался... Ну слушай... Давным-давно, когда еще не было ни земли, ни моря, ни нашей страны Чосон, которую называем мы Утренняя свежесть, было на небе одно большое белое облако, О. И было оно до того плотное, что однажды разродилось как пышнорунная белая овца сразу двумя младенцами. Близнецов — а это были прехорошенькие девочки — назвали Ра и Пэ.

Первая из них, Ра, росла непоседливой хохотушкой, всё что ни сделает ей удастся, всё что ни подумает — вызовет улыбку, да такая ладная и красивая выросла, что и небесные люди вокруг только и радовались на нее глядя. А вот вторая девочка — Пе — была совсем иной: она любила сиживать в уголке и мечтать, часто видели на ее глазах слезы, однако мрачной она совсем не казалась. Многие находили ее милой, с годами она сделалась и умнее и практичнее Ра. А как стала Пе превращаться в девушку, то всегда выглядела старше своей сестры.

Вот пришло время девушкам судьбу свою выбирать. Ра встретила хорошего парня, До его звали в небесной стране. Был парень добрым, работающим, надежным, свято почитал древние обычаи и умел вызывать самое искреннее расположение.

По профессии До был плотником и с утра до позднего вечера помогал людям строить их небесные дома. Построил он прочный дом и для их с Ра молодой семьи. В скорости у них и детишки народились один за другим. Вначале сыновья, семеро друг за другом (При, Серд, Ува, Дру, По, Аль, и младшенький сильный и смелый Восхи), а когда Ра уже и ждать перестала — родилась единственная дочка, красавица Лю.

Пэ тоже судьбу свою встретила. Она удалилась в уединенный монастырь, где тридцать лет и три года постигала тайны волшебства, и где наставником ее стал мудрый седовласый То. Старик не годился для семейной жизни, однако Пэ знала, как разбудить в нем силы. Она также знала, что однажды в ночь сизого дыма у нее родится невиданный в небесной стране герой, имя которому Яр. Со временем пророчество сбылось. К этому времени старшие дети Пэ уже успели подрасти: Го вышла замуж, Апа — помогала матери в приготовлении зелий и снадобий, а Нена — уже начала говорить, а точнее нашептывать всем и каждому сущие мерзости, когда зычный крик невиданного доселе младенца огласил небесную страну с запада на восток. Мальчик родился таким крупным, что не помещался в колыбели, и мать укладывала его спать прямо на полу.

И случилось так, что Лю и Яр росли ничего друг о друге не зная, покуда не исполнилось им по семнадцать лет. Прослышал тогда Яр, что есть на восточной стороне неба, куда мать не велела ему ходить, чудный сад. Там, среди диковинных цветов и птиц, живет красавица Лю. Косы ее как черные змеи, глаза как голубые сапфиры, и кожа белее той тучи, что породила его мать. И будто бы сватаются к Лю небесные женихи со всего света, и нет ей равного, ни по красоте, ни по уму, ни по силе характера. Взбеленился Яр и буквально голову потерял, так захотелось ему увидеть кузину и померяться силами с женихами небесными. Оседлал он Со, дракона своего верного, и ничего дома не сказав отправился на восточную сторону.

Лю купалась в бассейне, когда слышался шум и грохот, и разверзлось небо, и упал с неба дракон, а вместе с ним и Яр кубарем покатился в воду. Рассмеялась добросердечная Лю. Пожалела незадачливого героя. Помогла ему из воды выбраться и платье осушить. Еще пуще разозлился от этой жалости Яр, схватил было Лю за волосы, да только обернулась Лю птичкой и выпорхнула из его железных ручищ. Десять дней гонялся взбешенный Яр за Лю по саду, десять ночей грыз он и скреб ногтями двери ее шатра, а вот на одиннадцатый день вышла Лю к нему сама и сказала: «Буду, Яр, я твоею женой, только, чур, уговор. Днем ты по границе моего царства ходи, защищай нас от лютых своих родственников. А ночью в шатер мой возвращайся, играть с тобой буду, люб ты мне!». Взвыл Яр, да делать нечего, пришлось покориться.

С той поры, ночью ты видишь, как искрится и мерцает звездная дорога между восточной и западной сторонами неба. То Лю с Яром в шатре играют. Если Яр побеждает, то рождаются у них сыночки, кометы хвостатые, и имя им Стрхъ. А если Лю верх берет — то доченьки появляются, и имя им Стръ, это всё звезды и планеты разные, полные жизни и красоты. На одной такой планете и мы с тобой сейчас живем, дорогая...

Легенда Сказку лично я построила в подражание космогониям древних: там все четко, все происходит друг от друга в строгом порядке, и этот порядок объясним, а временами зеркально-симметричен. Хотя и иллюзорен, конечно...

Ра — радость, вы с ребенком можете подобрать и другие характеристики этой достойной личности. До — доверие, муж ее, плотник (то есть строитель, тот кто создает основу семьи, мира в целом). Сыновья их: Приятие, Сердечность, Уважение, Дружелюбие, Послушание, Альтруизм, Восхищение. Предлагаю вам с ребенком рассуждать о каждом из этих чувств, персонифицировать их, расставить в том порядке, который понятен и близок лично вам и ребенку. Вы очень удивитесь, потому что детям свойственно интуитивное ощущение многих сложных вещей. Этот список демонстрирует последовательность, которую выдала моя четырехлетняя дочка, описывая как от приятельства можно перейти к любви. Дочь Ра и До, единственная, младшая: Лю — любовь.

Можете описывать Лю как вам хочется, а еще лучше попросите ребенка описать ее характер, привычки, что она любит, а что нет. Убеждена, вы лучше поймете и себя и своего ребенка, если будете возвращаться к сказке несколько раз, возможно в разном возрасте, добавлять детали.

Пэ — печаль, родная сестра Радости. Подчеркните здесь, что не бывает позитивных или негативных чувств, что чувства не окрашены, что только наше личное восприятие придает позитивный или негативный смысл. Пусть ребенок поймет, что есть время печали, и что печаль может быть красива и мудра.

То — тоска, старец-учитель, немного несостоятельный муж Печали, с помощью всяких ухищрений таки становящийся отцом. Конечно в беседе с маленьким ребенком детали можно опустить, но здесь важно чтобы ребенок как-то ощутил слабость этой эмоции, ее депрессивность, и то что к ней нужно прилагать некое усилие извне. Тоска болотиста, неактивна. Вот смысл, который вы можете донести. Дочери Печали и Тоски: Го- горе, Апа — апатия,

Нена — ненависть. Опять-таки, в зависимости от проблемы, которую вы наблюдаете в повседневном общении с ребенком, попробуйте расширить описание и даже сюжет за счет этих действующих лиц. Пусть они сражаются или помогают друг другу, пусть неожиданно переходят в другие чувства. Ваша задача разъяснить суть оттенков эмоции. А также наметить выход для каждой из них. Сын Печали и Тоски единственный, последний: Яр — Ярость (придумайте своего героя, если у вас самая сильная эмоция другая).

Дети Любви и Ярости (это странная пара, но ребенок обычно отлично понимает, что имеется в виду).

Стрх — страх - персонаж в моей сказке только упомянутый, вы же можете развить тему, если скажем, ваш ребенок боится темноты или собак.

Стрть — страсть (дети чутко воспринимают градации, пусть воспринимают страсть именно как главенство любви с примесью ярости, истовости)

Имя дракона Со — сомнение (важно, чтобы сомнение было повержено, в моей сказке оно нелепо падает в бассейн, вы можете описать даже битву за и против...)

Имя облака/овцы — О (просто первая буква, но вы можете использовать любые аббревиатуры вашей культурной традиции, а также имена Бога, если вы буддист или иудаист).

Чосон — действительное самоназвание Кореи, приведено здесь для некоей культурной достоверности и колорита. Итак, вот основные выводы, которые мы с ребенком сделали в 555-й раз рассказывая эту сказку.

Во-первых, чувства все важны, потому что даже без одного из них не было бы сказки. Во-вторых, постулат о том, что добро побеждает зло, может быть расширен за счет анализа более тонких энергий, а главное — нашего отношения к событиям, ведь тут действуют именно эмоции, сами же события нейтральны. В-третьих, колоссально расширяется словарный и понятийный запас ребенка, осознанность переживаний, ему легче объяснить и себе самому и вам что именно с ним происходит. Наконец, разве это не красивая сказка сама по себе? Приятных вам сказок!

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТЕТРАДЬ
К ДИСТАНЦИОННОМУ КУРСУ
«РОДИТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ –
ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ»



Телефон: +7 (495) 134-11-74

веб-сайт: www.защитадетства.рф