

Рекомендации родителям

Если у ребенка «трудный» характер:

1. Задайте себе вопрос, не подражает ли ребенок вам. Иногда мы бурно реагируем на поступки ребенка, напоминающие наши собственные, потому что слишком хорошо знаем свои недостатки. В других случаях мы бурно реагируем на поступки ребенка, ничем не напоминающие наши, только потому, что не можем его понять. Осознав, почему мы реагируем на поступки ребенка тем или иным образом, мы поможем самим себе.
2. Понимая свою негативную реакцию на поведение ребенка, мы сможем избежать разногласий. Старайтесь думать не о сопротивлении, а об изменениях.
3. Даже если вам удастся изменить поведение ребенка, это произойдет не за одну ночь.
4. Не стыдите ребенка и не отталкивайте его. Никогда не говорите: «Как не стыдно!» или «Я не люблю тебя!». Не читайте ребенку долгих нотаций по каждому поводу. Добивайтесь своего с помощью коротких – чем короче, тем лучше – и простых наставлений.
5. Подумайте, не связано ли поведение ребенка со слишком длительным пребыванием перед телевизором, компьютером.
6. Подумайте, не стимулирует ли ребенка избыток активности.
7. Большинство детей «перерастают» свои капризы, как только научаются ясно выражать свои желания и эмоции.
8. Вместо того чтобы реагировать только на недозволенное поведение ребенка, попытайтесь выявить случаи хорошего поведения и вознаградить ребенка объятиями, поцелуями, похвалой.

Если ребенок тревожен и испытывает страхи...

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.
2. Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.
3. Насыщайте ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите «добрыми глазами», осуществляйте тактильный контакт, оказывайте пристальное внимание ему и его проблемам, слушайте ребенка «активно».
4. Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.
5. Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно обращаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был больше).
6. Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.
7. Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем.
8. Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы.
9. Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение всего дня, даже в выходной день. Если ему нечем заняться, он может вновь возвращаться к своим переживаниям.
10. Заранее проиграйте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу и страх. Разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами, тщательно продумайте и прорепетируйте его собственное поведение.
11. Объясните ребенку, что собой представляет пугающий объект, как он устроен, «откуда берется».
12. Запаситесь терпением, так как мгновенных результатов добиться трудно.
13. Если страхи у ребенка не проходят и имеют навязчивый характер, прибегните к помощи специалистов психологических центров.

Если Вы хотите избежать соперничества между детьми:

1. Не старайтесь всегда относиться к детям одинаково: просто относитесь к ним справедливо.
2. Помните, что дети не обязаны постоянно помогать своим братьям или сестрам. Иной раз им необходимо побыть в одиночестве.
3. Проявления справедливости, любви и уважения способствуют установлению дружеских отношений между детьми в одной семье, вызывают у них желание помогать друг другу.
4. Не беспокойтесь, если дети часто спорят. Споры с братьями и сестрами помогают ребенку понять, что такое взаимоотношение, и обеспечивают его ценными уроками доверия и дружбы.
5. Если после уговоров дети продолжают ссориться и браниться, воспользуйтесь методом «разделения территорий». Но не пользуйтесь этим методом в течение всего дня, так как дети быстро забывают об обидах.
6. Вам незачем каждый раз вмешиваться в споры и драки своих детей. Если Вы будете избегать обязанностей судьи, значит, дети возьмут их на себя, чтобы разрешить проблему.
7. Некоторые дети дерутся и устраивают ссоры, чтобы привлечь внимание родителей. Возможно, ребенок думает, что его меньше любят. Попытайтесь развеять эти сомнения.
8. Не забывайте детям повторять, что Вы им доверяете: вместо того, чтобы причинять вред друг другу, они обретут чувство ответственности и единства – ради общей пользы.

Если ребенок плохо запоминает ...

1. Учите ребенка ставить цель запоминать надолго.
2. При подготовке уроков следует чередовать способы работы: конспектирование, запоминание со слуха, использование рисунков.
3. Для того чтобы лучше запомнить текст, нужно прочитать его вслух.
4. Ребенок запомнит тогда, когда перескажет прочитанное.
5. Во время заучивания ребенок должен понять то, что нужно запомнить.
6. Для осмысления запоминаемого текста можно использовать следующую схему:
 - о чем или о ком говорится в тексте;
 - что об этом говорится.
7. При запоминании пользуйтесь смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой - кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
8. Готовить уроки следует сразу же в день объяснения нового материала, так как забывание активнее всего происходит в первые 24 часа. Память любит разнообразие: после русского учите чтение и т. д..
9. Лучше учить по одному часу семь дней, чем 7 часов подряд в один день.
10. Учить материал нужно в определенное время, чтобы выработать режим. Вечером, перед сном нужно повторить выученное.
11. Не учите стихи по столбикам. Короткие заучивайте целиком, длинные разбивайте на порции.

Если ребенок медлителен ...

1. Любите и принимайте своего ребенка таким, каков он есть.
2. Не торопите его, поощряйте, подбадривайте словом, взглядом, прикосновением.
3. Наберитесь терпения. Работа с медлительными детьми очень утомительна и требует умения сдерживаться, не повышать голос.
4. Никогда не позволяйте своему ребенку работать «на время». Временной цейтнот категорически противопоказан медлительному ребенку.
5. Всемерно способствуйте развитию уверенности в своих силах. Работайте с ним на «положительном подкреплении»: при неудачах – подбодрите, самый ничтожный успех - подчеркните. Всегда создавайте ситуацию успеха.
6. Всегда помните о том, что вашему ребенку нужно время на «раскачку».
7. Используйте приемы опережающего воздействия. Заранее напоминайте, создавайте условие, облегчающее ребенку выполнение задания в более быстром темпе.
8. Привлекайте к совместной деятельности. Ребенок, заражаясь общим настроением и темпом, стремится согласовать свои действия с действиями других.
9. Стремитесь к строгому соблюдению режима дня.
10. Выработывайте у ребенка чувства времени.
11. Привлекайте ребенка к занятиям физической культурой, ритмикой.

Если ребенок застенчив и не проявляет самостоятельности:

1. Выражайте безусловное расположение ребенку.
2. Общайтесь с ребенком доброжелательным тоном.
3. Только такое общение с застенчивым ребенком не спровоцирует повышение тревожности.
4. Чаще поощряйте застенчивого и несамостоятельного ребенка. Поощряйте не только проявление способностей и знаний, но также эмоций и чувств.
5. Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не всегда способен ее попросить.
6. Заранее разъясните ребенку новую ситуацию и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.
7. Позволяйте ребенку делать ошибки. Учите его идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача – это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранное средство.
8. Помогите застенчивым и несамостоятельным найти и оценить в себе все то, что есть в них хорошее, приучая принимать похвалу без излишнего смущения.
9. Не предъявляйте ребенку требований, неадекватных его возможностям.
10. Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, ибо любые изменения для них крайне болезненны.
11. Чаще прикасайтесь к ребенку, гладьте его, обнимайте. Прикосновение успокаивает, лечит и стабилизирует ребенка.
12. Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка с другими детьми.
13. Учите ребенка умению общаться с другими людьми.
14. Чаще посылайте его в магазины или с какими-либо поручениями к вашим друзьям, соседям.
15. Общайтесь с ребенком на уровне его роста, «глаза в глаза», то есть в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.
16. Создайте атмосферу доверия в своем доме: пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и безбоязненно.
17. Будьте открыты и искренни. Не давайте обещаний, которые не можете выполнить.

Если ребенок агрессивен...

1. Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
2. Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких, помня, что ребенок всегда подражает тому, за кем привык наблюдать.
3. Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
4. Гасите конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
5. Учите ребенка правильному общению со сверстниками и взрослыми.
6. Расширяйте кругозор ребенка. Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом.
7. Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на ней внимание окружающих.
8. Установите строгий запрет на агрессивные действия ребенка. Попробуйте понять причины протеста и сопротивления ребенка и исключите их.
9. Включите агрессивные действия в контекст игры и придайте им новый социально-приемлемый и эмоционально-наполненный смысл.

Бороться с агрессивностью нужно:

Терпением. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.

Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно краткими.

Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку предложить что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.

Неторопливостью. Не спешите наказывать ребенка – подождите, пока поступок повторится.

Наградами. Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение, вместо того, чтобы считать его обычным, то одно это пробудит в нем желание еще раз услышать вашу похвалу.