



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДОМ РОНАЛДА МАКДОНАЛДА»
РЕГИОНАЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

В помощь родителям и специалистам.

Особенности детей.

Все дети разные. Одни медлительны, другие слишком активны. Одни внимательные и исполнительные, другие несобранные. Эмоциональное состояние детей также отличается: одни ярко реагируют на какие-либо происходящие события, другие, кажется, переживают где-то глубоко внутри себя.

Поведенческие реакции детей. Способы преодоления трудностей

Ниже приведены некоторые личностные особенности детей, а так же то, как родители могут помочь своим детям справляться с трудностями и чего лучше не делать.

1. Если ваш ребёнок проявляет **признаки агрессии**, необходимо помнить, что это проявление внутреннего дискомфорта. Ребёнок не владеет другими способами реагирования на неприятную для него ситуацию или не знает, как обратить на себя внимание окружающих, поэтому агрессия является вполне логичным способом совладания с ситуацией.

Рекомендации:

Чего не следует делать?

- ✓ не следует бурно реагировать на агрессивное поведение ребёнка;
- ✓ не следует поддерживать неприемлемые формы поведения (оскорбление и унижение других людей, физическое насилие по отношению к другим людям или животным).

Что следует делать?

- ✓ в случае незначительной агрессии лучше проигнорировать такое поведение и переключить внимание ребёнка на что-то другое. Однако если ребёнок действительно проявляет злость в допустимых пределах, необходимо дать ему возможность проявить такие эмоции в социально приемлемой форме.

2. Если ваш ребёнок проявляет **признаки гиперактивности**, следует помнить, что у ребёнка недостаточно развит контроль над собственным поведением и эмоциональными проявлениями.

Рекомендации:

Чего не следует делать?

- ✓ не кричите на ребёнка. В противном случае, его эмоциональное возбуждение только возрастет;
- ✓ не допускайте вседозволенности ребёнка.

Что следует делать?

- ✓ развивать в ребёнке способность контролировать и управлять собственным поведением, начиная с уровня движений собственного тела. Будут полезны игры на развитие произвольной регуляции (направленные на напряжение и расслабление различных групп мышц), настольные или иного вида игры по правилам;
- ✓ очень важна организация времени ребёнка в течение дня. Если ребёнку сложно удерживать структуру дня, можно использовать различные варианты наглядного расписания (фотографии, пиктограммы и т.п.).

3. Если ваш ребёнок **тревожен**, следует помнить, что причины могут крыться в том, что в семье нет разумных правил поведения и последовательности в воспитании или ребёнок какое-то время назад пережил травмирующее событие.

Рекомендации:

Чего не следует делать?

- ✓ не следует стыдить ребёнка и делать его виноватым, как в присутствии взрослых, так и наедине с ним;
- ✓ не следует сравнивать ребёнка с другими детьми;
- ✓ не нужно требовать от ребёнка совершенства.

Что следует делать?

- ✓ быть последовательным в воспитании ребёнка. В противном случае ожидание неизвестности и непредсказуемость лишь только усугубит тревожность;
- ✓ обращать внимание на сильные стороны своего ребёнка, а так же на то, что может помочь ему справиться со сложными жизненными задачами;
- ✓ в каких-то ситуациях бывает полезным вместе с ребёнком проиграть ту или иную ситуацию, в которой он чувствует себя неуверенно или тревожно. С детьми младшего возраста это лучше делать в игровой деятельности, а с детьми постарше – выстраивая диалог или разыгрывая сценку на определённую тему, которая волнует ребёнка.

Помните, ***ваш ребёнок уникален!*** Ему под силу научиться контролировать своё поведение и эмоциональные проявления. Проявляя гибкость и терпение, вместе вам удастся справиться со многими трудностями!

Советы родителям к судьбе своих детей.

Уважаемые родители – мамы и папы, а также бабушки, дедушки и все-все, кто равнодушен к судьбе наших дорогих детей!

Все мы хотим, чтобы наши дети были веселыми, жизнерадостными, внимательными и радовали нас своими успехами. Но иногда не всё получается так, как хотелось бы. Никто не застрахован от ошибок – ни взрослые, ни, тем более, дети.

Вот несколько простых рекомендаций, следуя которым, вы можете избежать многих проблем и, возможно, лучше понять вашего ребёнка:

1. Главный принцип воспитания – уравновешенность. Отыскать «золотую середину» в воспитании поможет внимательное наблюдение за поведением ребенка.
2. Последовательность – ещё один важный принцип в воспитании ребёнка. Ребёнок должен понимать, что ваше «да» означает «да», а «нет» – «нет». В противном случае вы будете давать возможность ребёнку манипулировать Вами.
3. Организация времени ребёнка в течение дня – залог успеха. Предсказуемость окружающего мира помогает ребенку строить свое поведение, соотносить его с обстоятельствами жизни.
4. Принимая во внимание эмоциональные особенности своего ребёнка, выбирайте тот тип наставления или наказания, при котором ребёнок не будет унижен и не будет чувствовать себя никчемным. Прежде всего, задайте себе вопрос: зачем я наказываю? Действительно ли это необходимо?
5. Никогда не наказывайте ребёнка в присутствии других людей – подобные вопросы, касающиеся воспитания, необходимо решать наедине.
6. Не позволяйте себе наказывать ребёнка с жестокостью, яростью и сильной злостью.
7. Помните – необходимо наставлять ребёнка с трезвой и здоровой головой. Если вы сильно раздражены, дайте себе время немного успокоиться и осознать всю ситуацию, чтобы не действовать в состоянии сильного эмоционального возбуждения и не сделать того, о чём позже бы пожалели.
8. Наказывая ребёнка, обязательно выясните, понимает ли он причину наказания. Объясните, как ему следует поступать в следующий раз.
9. Ребёнок должен знать, что он любим, поэтому не стесняйтесь и как можно чаще говорите ему, как сильно вы его любите, но иногда вы расстраиваетесь, когда он нарушает правила.
10. Избегайте навешивания на ребёнка «ярлыков», а также слова «всегда» («ты всегда так делаешь», «ты всегда не слушаешься» и т.п.).
11. Говоря с ребёнком, обращайтесь внимание на свои чувства («Я очень расстроен тем, что...», «Мне очень неприятно, когда ты...»).
12. Разговаривая с ребёнком, поощряйте его самого выражать собственные чувства, облекая их в слова («Я злюсь, и поэтому я...», «Я очень испугался, поэтому я...»).
13. Помните, ваш ребёнок – личность. И это не зависит от того, подросток он или ещё совсем маленький. Учитывая это, старайтесь всегда принимать во внимание то, что у ребёнка могут быть собственные интересы и собственные желания, которые отличаются от ваших.

Рекомендовано Академией повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования

Что почитать родителям

1. Бурмистрова Е. Лекции для родителей. – М. 2011.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? М.: АСТ; Астрель, 2007.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? М.: АСТИ, 2008.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Родителям: как быть ребёнком. Хрестоматия. – М.: АСТ: Астрель, 2010.
5. Крафт А., Лэндрет Г. Родители как психотерапевты. – М.: 2001.
6. Крэйн У. Психология развития человека. 25 главных теорий. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
7. Кэмпбелл Р. Как справляться с гневом ребёнка: Пер. с англ. / Р. Кэмпбелл. СПб.: Мирт, 1997.
8. Ле Шан Э. Как перестать беспокоиться и стать лучшими на свете родителями. Самоучитель для современных родителей – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009.
9. Ле Шан Э. Когда дети и взрослые сводят друг друга с ума. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
10. Ледлофф Ж. Как вырастить ребёнка счастливым. Принцип преемственности. – М.: Генезис, 2007.
11. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для родителей. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Речь, 2007.
12. Масару И. После трех уже поздно. - Изд-во: Альпина нон-фикшн, 2012.
13. Млодик И. Книга для неидеальных родителей. – М.: Генезис, 2007.
14. Млодик И. Приобщение к чуду, или Неруководство по детской психотерапии. – М.: Генезис, 2007.
15. Моница Г., Лютова-Робертс Е., Чутко Л. Гиперактивные дети. Психолого-педагогическая помощь. СПб.: Речь, 2007.
16. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. М.: Класс, 2005.
17. Паренс Г. Агрессия наших детей. / Пер. с англ. Л.Г. Герцик, А.В. Решетникова. - М.: Форум, 1997.
18. Сирс М.. Ваш малыш от рождения до 10 лет. - М.: ЭКСМО, 2007.
19. Фопель К. Игры для детских вечеринок. М.: Генезис, 2008.
20. Яничева Т.Г. и др. Полезная книга для хороших родителей. Ответы психологов на вопросы родителей. СПб.: Речь, 2007.

Контактная информация:



Дом Роналда
Макдоналда
Россия

РЕГИОНАЛЬНАЯ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «ДОМ РОНАЛДА МАКДОНАЛДА».

115054, Российская Федерация, г. Москва, ул. Валовая, д.26, Тел. 8-495-755-66-55, e-mail: ilya.buriy@ru.mcd.com

сайт: www.rmhc.ru