**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (С. РОЙЗ)**

1.     Будьте последовательными. Не запрещайте ребенку то, что еще вчера ему было позволено.

2.     Будьте вежливы с ребенком (тогда малыш усвоит именно такую модель поведения).

3.     Сотрудничайте с ребенком, а не руководите им. Приказы и резкие запреты могут спровоцировать вспышку агрессии.

4.     Вводите четкую систему запретов. Их должно быть немного. Такие запреты нужны для ощущения безопасности ребенка (не брать спички, не включать газ и т.п.).

5.     Формулировать запреты следует четко и конкретно. Лучше сказать: "Горячо!", "Грязно!", чем "Нельзя!", "Отойди!".

6.     Установите определенные правила жизни семьи.

7.     Расширьте поведенческий репертуар ребенка. Рассказывайте, какими способами можно решить разные конкретные проблемы. Показывайте ребенку пример различных реакций на событие (позитивное и негативное).

8.     Используйте в общении с ребенком краткие, четкие, понятные малышу инструкции. Не увлекайтесь нотациями (из Вашей речи ребенок может понять, что Вы просто им недовольны или не любите его).

9.     Наказывая ребенка, не будьте чрезмерно строгими и не ущемляйте достоинства малыша.

10.   Будьте терпеливы.

11.   Чаще говорите ребенку, что Вы его любите. Пусть малыш знает, что Вы его любите просто за то, что он есть, а не за то, что он убрал игрушки или съел кашу.

**КАК НАУЧИТЬ  РЕБЁНКА ОБЩАТЬСЯ СО  СВЕРСТНИКАМИ**

           Естественное состояние ребёнка- тянуться к ровесникам, играм с ними. Общение со сверстниками также необходимо дошкольникам, как и общение с членами семьи.  Есть дети, которые испытывают трудности  в общении со сверстниками из-за своих личностных особенностей( повышенной эмоциональности, нарушения самооценки, агрессивности, замкнутости, застенчивости, конфликтности).Чаще всего с такой проблемой сталкиваются единственные дети в семье.

          Причиной возникновения подобных проблем могут быть самыми разными- чрезмерная опека со стороны родителей и других родственников, избалованность, эгоизм ребёнка, несогласованность требований к ребёнку членов семьи, ограничение общения ребёнка со сверстниками .Ребёнок привык общаться в тесном семейном кругу, где он чувствует себя защищённым, окружённым заботой, где всё внимание уделяется только ему, исполняется любая прихоть. В детском коллективе ребёнку трудно сразу же перестроиться и согласиться вести себя со сверстниками на равных, учитывать не только своё, но и чужое мнение. Нарушение гармонии  взаимоотношений с окружающими может привести к тому, что и в более старшем возрасте  ребёнку будет трудно находить друзей среди сверстников.

         Чтобы ребенок уверенно чувствовал себя во время общения с другими детьми, вел себя спокойно и с достоинством, следует неустанно внушать ему общеизвестный принцип поведения: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Объясните ему, что общение должно сводиться к диалогу. Как часто мы, взрослые, заменяем его монологом. Беседуя, мы вроде бы слушаем друг друга, но слышим ли? Так вот, давайте прежде всего учить свое дитя именно слышать другого, быть внимательным к настроению, желаниям, чувствам собеседника.

**1.Помогите ребенку усвоить следующие правила, необходимые ему для общения со      сверстниками:**

—Играй честно, по правилам.

—Не дразни других, не приставай со своими просьбами, не выпрашивай ничего.

—Не отнимай чужого, но и свое не отдавай без вежливой просьбы.

—Делись с товарищем. Играй так, чтобы не стараться всегда взять себе самое лучшее.

—Не поднимай руку на того, кто заведомо слабее тебя.

—Если тебя зовут играть — иди, не зовут — попросись, в этом нет ничего постыдного.

—Не ссорься, не спорь по пустякам: играй дружно, не зазнавайся, если у тебя что-то получилось лучше,чем у других.

—Чаще говори: давай вместе играть, давай дружить.

—Уважай желания и чувства тех, с кем играешь или общаешься. Ты не лучше всех, но и не хуже.

**2. Родителям важно понять, что общение со сверстниками и другими детьми так же необходимо дошкольникам и школьникам как и с членами своей семьи.** Для ребёнка очень важно хоть иногда приглашать гостей к себе в гости. Самоутверждение необходимо в любом возрасте, а какое место для этого самое подходящее? Где он может похвалиться чистотой и порядком своей комнаты, коллекцией вкладышей или наклеек от жевательной резинки, многообразием игрушек?

**3.Играть со сверстниками   можно и на детской площадке.**Найдите свободное время  для прогулки во дворе  с друзьями. Обращайте внимание ребёнка, как  весело и интересно  играть вместе .

**4.Учиться общаться ребенок может не только в кругу сверстников, но и дома, играя с кем-нибудь из взрослых, которые помогут разобраться в сложной  конфликтной ситуации. Предлагаю поиграть с ребёнком в игру «Что будет,если...».**

Предложите ребенку следующие ситуации и обсудите с ним каждый из его ответов:

—Твой друг, пробегая мимо, нарочно толкнул тебя, но споткнулся сам и упал. Ему очень больно, он плачет.
Что ты сделаешь?

—Друг без разрешения взял твою игрушку. Что ты сделаешь?

—Один мальчик (девочка) постоянно дразнит тебя и смеется над тобой. Как ты поступишь?

—Приятель нарочно толкнул тебя, причинив боль. Что ты будешь делать?

—Друг или подруга доверили тебе тайну, а тебе очень хочется рассказать об этом маме, папе или еще кому-
нибудь. Как ты поступишь?

— К тебе в гости пришел друг. Вы с ним тихонечко играете в твоей комнате, тут приходит папа и приносит
твое любимое мороженое. Как ты поступишь?

 Ситуации для обсуждения могут быть самыми разными. Их необязательно придумывать, часто их подсказывает сама жизнь. Проанализируйте случаи, которые произошли с вашим ребенком или с кем-нибудь из его приятелей. Спросите у него, как при этом вел себя он и как вели себя другие дети; обсудите, кто поступил правильно, а кто нет и как еще можно было поступить...

 Задавая ребенку вопросы, старайтесь незаметно подвести его к правильному решению проблемы, чтобы при этом он поверил, что принял это решение самостоятельно, ведь это так важно для формирования уверенного в себе человека. Это поможет ему обрести уверенность в себе, и со временем он сможет самостоятельно и достойно справляться с возникающими в жизни сложными ситуациями.

**5.Независимость в суждениях, способность ответственно принимать решения приходит с годами, но можно сформировать у ребенка эти качества раньше. Прежде всего научите его критично оценивать собственные поступки.** В этом вам может помочь «Волшебная шкатулка». Сделайте ее из какой-нибудь коробочки или любого ненужного футляра, а также приготовьте жетоны двух цветов, например красного и зеленого. Пусть каждый вечер ваш малыш кладет в шкатулку жетоны с учетом того, какой поступок он совершил: хороший — опускает красный жетон, плохой — зеленый. В конце недели откройте шкатулку и посмотрите, каких жетонов больше, попросите его рассказать, когда он поступил хорошо, а когда плохо и почему.

      Проводите такие беседы спокойно, не повышая голоса, если даже услышанное вам неприятно. Обязательно выясните, что заставило его поступить именно так, а не иначе, и объясните, как нужно было повести себя в данной ситуации.

       Не навязывайте ребёнку своего мнения. Если вдруг между вами возник спорный вопрос, необязательно при его решении последним должно быть именно ваше слово. Помните об интересах ребенка. То, что, на ваш взгляд, правильно, далеко не всегда является таковым с его точки зрения. Умейте выслушать его, каким бы спорным, по вашему мнению, ни было то, что он говорит. Непонимание со стороны родителей может отрицательно сказаться на общении с другими людьми.

       Если ребёнок не хочет рассказывать о плохих поступках, не настаивайте на этом. Тот факт, что он отказывается об этом говорить, уже свидетельствует, что он осознает неправильность своего поведения и в следующий раз не повторит подобного.

       Обязательно похвалите ребёнка за хороший поступок, за правильное решение.

**6. Предоставьте право решать некоторые проблемы ему самому. У него все-таки своя жизнь. Воспитывайте у ребёнка самостоятельность**

**7. Для полноценного общения необходимо с самого раннего детства развивать у ребёнка чувство юмора**. Люди, умеющие со смехом, улыбкой, шуткой выйти из затруднительного положения, всегда в центре внимания. Они, как правило, живут в ладу с окружающими в любом коллективе — детском, взрослом или разновозрастном.

      Начните с воспитания у ребенка чувства самоиронии. Ни в коем случае не путайте его с самоуничижением, заниженной самооценкой. Самоирония поможет ему проще смотреть на собственные недостатки , легко выходить из непростых ситуаций или помогать в подобных случаях товарищам. Приобретя с вашей помощью это замечательное качество, вместо плача на обидную дразнилку или прозвище он ответит улыбкой или скажет что-нибудь смешное, но безобидное, тем самым пристыдив обидчика.

**УЧИМСЯ СПАТЬ БЕЗ МАМЫ**

**Терапевтическая сказка "Как мишка Сердечко маме помогла"**

        Жила-была девочка. Звали её Сонечка. Однажды Сонечке подарили игрушку, симпатичного мягкого [медвежонка](http://maminiskazki.ru/puteshestvie-medvezhonka-arni-na-lunu.html)  в сарафанчике. Сонечка сразу поняла, что этот медвежонок – девочка. У неё были такие хорошенькие круглые глазки с ресничками, такая мягкая шёрстка, так и хотелось обнимать маленькую мишку! Сонечка назвала медвежонка Сердечко.

         Девочка немного поиграла с новой игрушкой, а потом забыла про неё. К сожалению, так бывает с игрушками. Дети забывают про них, а им становится от этого ужасно грустно. Вот и Сердечко загрустила, так загрустила, что из её хорошеньких глазок стали течь слёзки.

      Как-то вечером мама Маша, которая укладывала свою дочку спать, услышала всхлипывание. Мама огляделась и поняла, что оно доносилось из коробки с игрушками. Когда мама заглянула внутрь, то увидела, что это плачет хорошенькая мишка по имени Сердечка.

- Ты, почему плачешь? – спросила мама Маша.

- Мне грустно, — ответила Сердечко. – Сонечка совсем про меня забыла.

- Да, это очень плохо, — сказала ей мама. – Но, кажется, у меня есть идея. Ведь ты согласишься помочь мне и Софии?

- Да, конечно, соглашусь! – обрадовалась Сердечко.

 - Дело в том, — начала мама, — что Сонечка взрослеет, и сейчас она учится спать сама, без меня, как взрослая. Только ей ужасно грустно одной в кроватке. Хочешь составлять ей компанию?

Сердечко очень понравилась эта мысль, и мама Маша, взяв мишку на руки, пошла к своей дочке. Сонечка уже сидела в кроватке и почти плакала:

- Мама, я не хочу спать одна, мне будет грустно без тебя.

- А ты не будешь одна, — улыбнулась мама. – Посмотри, кого я тебе принесла. Теперь вы всегда будите спать вместе.

Сонечка крепко обняла мишку и подумала, что хоть это и не мама, но вдвоём с Сердечко ей всё-таки не будет так грустно.

- Не грусти, — прошептала ей Сердечко. – Я буду рассказывать тебе сказки, а ещё мы будем путешествовать по ночам в город игрушек, где живут мои друзья.

Так мишка Сердечко и девочка Сонечка заново подружились. Девочка научилась спать без мамы. Может ещё и потому, что как только закрывалась дверь, девочка и её игрушка отправлялись в путешествие в сказочные страны.

 (Игрушка может быть другая, такая как есть дома).

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ**

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ**

**ПРОБЛЕМ У ДЕТЕЙ**

 **Упрямство. Как его предупредить?**

1.                Создайте  такие условия, чтобы ребенок мог двигаться столько, сколько ему необходимо, предоставляйте свободу для того, чтобы он сам мог набираться опыта в различных ситуациях. Маленькие дети по природе подвижны и неустойчивы. Те родители, которые хотят, чтобы их дети сидели тихо и спокойно, действуют вопреки природе.

2.                Не применяйте силу, когда ребенок занят опасным делом. Постарайтесь быстро и решительно переключить его внимание на что-нибудь другое.

3.                Если ребенок не занимается ничем предосудительным, то не следует постоянно делать ему замечания, проявлять строгость. Чрезмерные ограничения провоцируют ребенка на дерзкое, упрямое поведение даже в тех случаях, когда ребенок знает, что он не прав. У ребенка возникает враждебное отношение к взрослому. Если это чувство ненависти будет расти, то у ребенка сформируется негативная установка по отношению к родителям, что приведет к упорству в своем плохом поведении. Когда дети растут, не подвергаясь одергиваниям, ограничениям без причины, тогда они учатся владеть собой, управлять своими чувствами и не быть упрямыми.

4.                Пытаясь добиться от ребенка хорошего поведения, родители всегда используют два метода: поощрение и наказание. Первый всегда должен быть предпочтительней второго. К наказаниям вообще следует относиться с особой осторожностью, а главное, они не должны вызывать у ребенка обиду, агрессию, злобу и чувство униженности. Польза наказания может быть ничтожно мала по сравнению с очень часто возникающими негативными эмоциональными реакциями ребенка, в том числе и проявлением упрямства.

5.                Многие дети бурно выражают свои эмоции, когда им в чем-то отказывают, любое невыполненное желание вызывает у них приступ гнева и злости, а некоторые дети падают на пол и бьются в истерике. «Любящие» мамы пасуют, сдаются, пугаются таких эмоциональных реакций и все-таки выполняют требование ребенка. В дальнейшем это становится привычным стилем взаимоотношений мамы и ребенка и, как правило, формирует эгоистичную личность и упрямство. Таким мамам нужно набраться силы и терпения, чтобы отвечать на неразумные требования ребенка, не унижая, с одной стороны, и не потакая всем капризам – с другой.

**КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ДЕТСКОЙ АГРЕССИЕЙ**

       Существует две основные причины агрессии у детей. Первая состоит в боязни быть обиженным,  травмированным, подвергнуться нападению. Чем сильнее агрессия, тем сильнее стоящий за ней страх. Вторая заключается в том, что агрессию может вызвать обида или душевная травма. Очень часто страх порождается нарушенными взаимоотношениями в семье ребенка. Взрослые воспринимают переживания ребенка как «пустяк», не придают им значения, но для ребенка они могут быть труднопереносимыми и чрезвычайно острыми. И он, не умея реагировать другим способом, выдает агрессивную реакцию.

1.    Научите ребенка выражать свою агрессию в социально приемлемых формах. Так, например, если агрессия возникает из-за каких-то неожиданных неприятных ситуаций, необходимо научить ребенка пользоваться альтернативными бранными словами («елки-палки», «пропади-пропадом»).

2.     Необходимо понять причину агрессивного поведения. Часто дети ругаются, оскорбляют других и обзывают их из-за того, что хотят почувствовать себя сильными или отмстить за какие-то обиды. Иногда посредством агрессии они пытаются привлечь внимание взрослых, а иногда хотят досадить другим, вызвать ответную реакцию. Позитивным может быть и превращение агрессивных выпадов в юмористическую ситуацию. Вы можете сделать ее смешной и тем самым снять напряжение.

3.       Предупредить физическую агрессию можно сдерживанием. Например, остановить ребенка окриком, отвести руку, удержать за плечи, отвлечь его. Если не удается предотвратить агрессивное действие, следует показать ребенку, что такое поведение абсолютно неприемлемо, сурово осудить это, а «жертву» агрессии окружить повышенным вниманием и заботой. То есть нужно всячески продемонстрировать ребенку, что подобные действия приносят ему одни неприятности.

4.       В случае разрушительной агрессии следует коротко, но однозначно выразить свое негативное отношение к подобному поведению. Затем можно предложить ребенку устранить причиненный ущерб и оказать ему в этом свою помощь.

5.       Довольно часто агрессивное поведение демонстрируют дети с повышенной моторной активностью. Наилучшей рекомендацией в этом случае может быть поиск заменяющей деятельности, на которую ребенок мог бы направить свою неуемную энергию. Вообще таких детей постоянно надо занимать каким-то полезным делом. В большинстве случаев именно из таких детей впоследствии вырастают очень активные, энергичные лидеры.

6.       Если окружающие взрослые или дети выражают страх перед агрессивным выпадом ребенка, то это может только стимулировать его к дальнейшему агрессивному поведению. Поэтому такому ребенку следует дать понять, что есть иные способы проявления силы и привлечения внимания, гораздо более приятные с точки зрения ответной реакции окружающих. Таким детям очень важно пережить удовольствие от демонстрации нового навыка поведения перед благожелательной аудиторией.

7.        Что делать если дети в семье не ладят друг с другом и проявляют агрессию? Прежде всего, нужно разобраться в причинах такого поведения детей по отношению друг к другу. Может, причина этому соперничество? Или игра? А может, она кроется в вашем неправильном поведении? Часто родители начинают  выяснять, кто виноват, разбираясь в горячих отпирательствах и обоюдных обвинениях. Кого-то накажут, кого-то пожалеют, но завтра все начинается вновь. У мамы «опускаются руки». Что же делать?

o         Во-первых, вмешиваться в детские «разборки» следует только в исключительных случаях. «Разбирайтесь сами в своих делах», - должна сказать мать.

o         Во-вторых, можно на время изолировать детей, разведя их по разным комнатам.

o         В-третьих, переключить внимание на какое-то интересное занятие, совместную игру.

**КАК ОТНОСИТЬСЯ К СТРАХАМ У ДЕТЕЙ?**

        Каждый ребенок переживает периоды повышенной чувствительности к окружающему миру. У каждого возраста есть свои страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Возрастные страхи являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и в целом имеют положительный адаптационный смысл.

         Дети дошкольного возраста боятся многого (пик страхов приходится на 5 – 8 лет), страхи даже можно разделить на группы: «медицинские»; страхи, связанные с причинением физического ущерба; страх смерти; страхи животных и сказочных персонажей; страхи кошмарных снов и темноты; социально опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания); «пространственные» страхи (высоты, воды, замкнутых пространств).

         Если ребенок испытывает большое количество разнообразных страхов, если они владеют им длительное время, а также если эти переживания нарушают сон, снижают аппетит, влияют на самочувствие ребенка (вызывают сердцебиение, головокружение, головные боли, тошноту, энурез и т.д.), то следует незамедлительно обратиться за помощью к специалистам, так как речь идет о патологических страхах.

Если же речь идет о возрастных (нормальных) страхах, то взрослым следует правильно на них реагировать. Рекомендуется:

1.   Спокойно сопереживать (нельзя дразнить, пугать, стыдить ребенка)

2.   Обсуждать с ребенком его страхи (чем больше ребенок говорит о своих страхах, тем быстрее он от них избавится)

3.    Предвосхищать потенциально страшные ситуации (не окружайте ребенка избыточной защитой, но сделайте так, чтобы по возможности снизить степень неприятных воздействий. Например, если ребенок боится засыпать в темноте, оставьте на ночь включенный «ночник»)

4.     Анализировать собственное поведение. Взрослые могут нечаянно «заразить» ребенка своим страхом. С помощью этого же механизма можно добиться обратного эффекта. Например, незначительность пугающего объекта подчеркнуть короткой фразой, выразительным жестом как бы отбросить, проигнорировать его. При этом не важен смысл, а важна интонация – спокойная и уверенная.

5.      Разыграть страх в игре. Например, если ребенок боится врачей – поиграть с ним в «больницу». Пусть он сначала исполняет роль врача, а потом пациента. Можно придумать сюжет, в котором ребенок расправиться со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме.

6.       Постепенно, ступенчато привыкать к страху. Например, ребенок боится собак. Понаблюдайте  вместе с ним за игрой щенков. Попросите знакомого, имеющего маленькую собачку, погулять вместе. Далее можно предпринять следующий шаг: пусть ребенок в вашем присутствии проведет время с взрослой собакой, вы же обучите его приемам обращения с собакой.

7.        Рисовать страхи. Попросите ребенка нарисовать то, чего он боится, и рядом себя. Пусть себя он нарисует более крупным или как-либо защищенным по отношению к пугающему объекту. На этом же рисунке можно стереть пугающий объект.

**КАК ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ С РАСТОРМОЖЕННЫМ, НЕУПРАВЛЯЕМЫМ ПОВЕДЕНИЕМ?**

К признакам гиперактивности относятся:

1.    Беспокойные движения

2.    Неумение сидеть на месте, когда это требуется

3.    Легкая отвлекаемость на посторонние стимулы

4.    Нетерпение, неумение дожидаться своей очереди (в играх, в занятиях)

5.            С трудом сохраняемое внимание  при выполнении заданий (игр)

6.            Частые переходы от одного незавершенного действия к другому

7.      Неумение играть тихо, спокойно

8.      Впечатление, что ребенок не слышит обращенных к нему слов

9.      Постоянные разговоры с кем-либо

10.    Навязчивость, приставание к другим

11.    Совершение опасных действий без мыслей о последствиях

12.    Частая потеря вещей, игрушек

Наличие у ребенка, по крайней мере, семи из перечисленных выше признаков – основание для обращения к специалисту.

Расторможенный, неуправляемый ребенок может поставить в тупик взрослых, которые, как правило,  его наказывают, ругают, упрекают, стыдят и одергивают. Ребенок и сам себе не рад, да ничего не может с этим поделать, не может без помощи родителей изменить свое поведение.

Советы родителям гиперактивных детей:

o      Проконсультируйтесь у специалистов.

o      Воспитывая гиперактивного ребенка, избегайте крайностей: проявление чрезмерной жалости и вседозволенности, с одной стороны, и установления перед ребенком повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, - с другой.

o      Старайтесь общаться с ребенком спокойно и сдержанно, сведите к минимуму запреты и слова «нет», «нельзя». Исключите из своей речи негативизм типа « не вертись, я с тобой разговариваю», «ты что глухой, сколько можно говорить».

o      Придерживайтесь «позитивной модели» воспитания. Избегайте излишней пунктуальности, жесткости наказаний, всегда хвалите ребенка, когда он этого заслуживает.

o      Занимаясь с ребенком, давайте ему только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он смог его завершить.

o      При объяснении какого-то задания используйте зрительную стимуляцию (рисунки, картинки и т.д.).

o      Особенно поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие сосредоточенности, усидчивости, концентрации внимания.

o      Придерживайтесь четкого распорядка дня и терпеливо требуйте его соблюдения, особенно режима сна.

o      Ограничивайте пребывание ребенка в больших компаниях.

o      Не провоцируйте ребенка на шумные игры с участием других детей (идеальный вариант, когда ребенок играет еще с одним. Но не более того).

o      Создайте спокойную атмосферу в семье, не ссорьтесь в его присутствии, не говорите на повышенных тонах.

o      Каждый день ставьте перед ребенком определенную и совершенно конкретную цель, которую он должен достичь. Обязательно похвалите его за это или тем или иным образом поощрите.

o      Приучите ребенка к занятиям физкультурой, спортом, прогулкам на свежем воздухе, подвижным играм. Помогите ему найти какое-то увлечение, хобби. Но перегружать ребенка занятиями в разных кружках не стоит, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание. Это особенно относится к тем случаям, когда ребенок не испытывает особой радости от этих занятий.