

# КОНСУЛЬТАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

от старшего воспитателя

## **Кто такой психолог и зачем к нему идти? (информация для заботливых родителей)**

Психолог — это специалист (скажет вам любой), который занимается со здоровыми детьми и взрослыми.

**Чем отличается от педагога?** Не учит!

**Чем отличается от врача?** Не лечит!

Самое главное: психолог — это не психиатр. Он не ставит страшные диагнозы, не говорит неприятные слова и не прописывает горькие таблетки. А что делает? Исследует особенности эмоционально-волевой, познавательной и личностной сфер ребенка и, если есть проблемы, помогает их решить.

### **Когда к нему надо обращаться?**

— Если ваш ребенок — нужный и значимый для вас человек, и вы хотите вместе с ним полноценно прожить период детства.

— Если ваш ребенок скоро идет в школу, и вы хотите узнать, готов ли он к обучению и какую школу лучше выбрать, исходя из его способностей, а не только ваших потребностей.

— Если ваш ребенок «сводит вас с ума».

— Если вы не знаете «что с ним делать».

— Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка (агрессивность, конфликтность, капризы, упрямство, страхи).

— Если вашему ребенку трудно сосредоточиться, удержать внимание. Если у него плохая память и низкая успеваемость в школе.

— Если ваш ребенок вступил в беспокойный подростковый возраст.

— Если вы просто хотите побольше узнать об особенностях развития ребенка, помочь ему гармонично развиваться и быть самим собой.

**Что же сделает психолог?**

Проведет диагностику и на первой консультации определит, что поможет вам и вашему ребенку справиться с возникшими трудностями.

### **Что он может предложить?**

Взрослым — индивидуальные и семейные консультации, групповые тренинги .

Детям — индивидуальные и групповые развивающие и коррекционные занятия, на которых ребенок ... просто играет (так кажется со стороны). А на самом деле, на этих занятиях создаются условия для выражения чувств, состояний, эмоций ребенка. Ребенок учится строить отношения с другими людьми и избавляться от психологических трудностей. Переживание моментов творчества в игре, рисовании, лепке, драматизации дает ребенку силы для преодоления препятствий и решения конфликтов.

Ребенок получает опыт принятия себя таким, какой он есть — без всяких условий, сравнений, нотаций и ограничений. А этот опыт, как ни парадоксально, помогает ему понять и принять правила, ограничения и запреты, научиться принимать себя, выражать свои чувства и желания, а значит стать более зрелой и интересной личностью.

### **«Как корректировать поведение ребенка»**

#### **Рекомендации родителям**

1. Четко представьте себе свои задачи, чего вы добиваетесь от ребенка.
2. Убедитесь в том, что все, кто занимается воспитанием ребенка, знают и разделяют ваши задачи.
3. Решите, что должно последовать за нежелательным поступком малыша. Ваша реакция на поступок ребенка должна подавить в нем стремление снова повести себя дурно.
4. Реагируйте на нежелательное поведение малыша немедленно. Запоздалая реакция с вашей стороны может оказаться бессмысленной и привести ребенка в замешательство. Происшествие должно быть свежо в памяти ребенка.
5. Будьте постоянны в своих действиях. Каждый раз, заметив тот или иной нежелательный поступок ребенка, старайтесь, по возможности, реагировать одинаково.
6. Будьте готовы к тому, что поведение малыша, прежде чем стать лучше, может стать хуже. Когда малыш почувствует, что вы реагируете на его поведение по-разному, он захочет поэкспериментировать. Вот почему важно, чтобы любой ваш новый подход был неизменным, по крайней мере, 2 недели. Когда вы убедите ребенка, что вы настроены совершенно серьезно, начнут появляться положительные результаты. Постоянная “перекройка” вашего подхода может лишь усугубить проблему, так как малыш поймет, что решение взрослого всегда можно как-нибудь изменить.
7. Поощряйте хорошее поведение ребенка. Это так же важно, как и реагировать на плохое поведение, однако не всегда легко бывает вспомнить, что это нужно сделать. Ребенок должен знать, что вы плохо относитесь не к нему, а к некоторым его поступкам, и чтобы быть в этом уверенным, ему необходимо слышать ваши похвалы за хорошие поступки.
8. Для того, чтобы на смену дурным поступкам малыша могли прийти хорошие, сформируйте у него позитивные умения. Реагируя определенным образом на плохое поведение малыша, одновременно начинайте активно заниматься с ним решением позитивных задач. По

возможности, учите малыша непосредственно тогда, когда он совершит проступок.

9. Привлекайте к решению задач по корректировке поведения малыша всех заинтересованных в этом людей. Каждый, кто общается с ребенком, для того, чтобы справиться с его “трудным” поведением, нуждается в какой-то стратегии, поэтому не будет большого греха, если вы попросите близких и педагогов использовать вашу стратегию. Очень важно, чтобы все, кто так или иначе связан с малышом, хвалили его за хорошее поведение и поощряли использование новых навыков.

### **Как изменить поведение ребенка к лучшему?**

Для любого ребенка плохое поведение прежде всего форма коммуникации. Для ребенка с особыми нуждами это может быть едва ли не единственный (и возможно наиболее эффективный) способ привлечь к себе внимание и сообщить о своих нуждах. Поэтому если ребенок плохо себя ведет попытайтесь понять, что он хочет «сказать» этим.

Анализируя поведение ребенка воспользуйтесь правилом «трех П».

1. Причина (что привело к плохому поведению ребенка)
2. Поведение (что делает ребенок и какую реакцию это вызывает у вас)
3. Последствие (что получает ребенок в результате своего поведения)

Дурное поведение в различных ситуациях может означать: «не знаю как справиться с этой ситуацией», «мне нужно твое внимание», «это для меня слишком трудно», хочу заняться чем-нибудь другим», «я устал»...

Вот несколько способов, которые помогут Вам справиться с нежелательным поведением ребёнка и научить его другим, более приемлемым в обществе способам сообщить о себе.

#### **• Учитесь говорить «НЕТ» твердо, но без раздражения**

Когда ребенок делает нечто не приемлемое, например (бьет другого ребенка или ломает игрушки) надо твердо, но без раздражения сказать нет, не стоит выходить из себя и поднимать шум это либо смутит или испугает ребенка, либо принесет ему удовлетворение. Просто дайте ему понять, что так вести себя не следует, и вы такого поведения не потерпите.

Затем постарайтесь отвлечь вашего ребенка и предложить ему какую-либо игру или альтернативный способ поведения. Например, если ребенок дергает за волосы других детей скажите нет, а затем объясните, что дергать людей за волосы нельзя, а вот погладить по голове можно.

#### **• Вознаграждайте хорошее поведение и игнорируйте плохое.**

Это может показаться не справедливым, если мы хвалим детей за хорошее поведение, то должны ругать, когда он ведет себя плохо. Но дело в том, что для ребенка брань и наказание тоже своего рода награда. Плохим поведением он стремится, прежде всего,

привлечь внимание родителей. Ваша задача доказать, ребенку, что этот метод не работает.

Важно запомнить часто мы хвалим ребенка, когда он проявляет успехи, ругаем его, когда он плохо себя ведет, но принимаем как должное если он делает то, что полагается, хотя в сущности это и есть хорошее поведение. Хвалите вашего ребенка, даже если он делает хорошо что-то не сложное (не вмешивается в разговор старших или спокойно ведет себя в транспорте).

Если ребенок утраивает истерику, чтобы добиться своего не обращайтесь на это внимание, не успокаивайте ребенка, не стыдите его, и не старайтесь урезонить, просто подождите, когда припадок пройдет. И, разумеется, ни в коем случае не выполняйте требование ребенка, иначе он поймет, что истерика это хороший способ получить желаемое и начнет этим методом эффективно пользоваться.

- **Предотвращайте плохое поведение.**

Анализируя дурное поведение ребенка по правилу трех П можно заметить что ребенок «срывается» в определенных ситуациях и по возможности предупреждать. Например, если ребенок начинает плохо себя вести, когда ему становится скучно, лучший способ избежать скандала, вовремя предложить ему смену занятия

Некоторые ситуации, провоцирующие плохое поведение, неизбежны и вам придется научиться с ними справляться. В случае, когда такой ситуацией не избежать постарайтесь заранее найти, чем можно отвлечь ребенка. Например, в длительной поездке на общественном транспорте можно брать любимые игрушки ребенка.

Возможно, будет полезно вести записи о поведении ребенка. Анализируя эти записи, вы сможете определить типичные ситуации, в которых ребенок плохо себя ведет и соответственно этому выработать стратегию.

- **Будьте настойчивы и последовательны в установке правил.**

Если вы сказали нет, то должны твердо придерживаться своего решения, уступая просьбам и настояниям ребенка вы сами себе расставляете ловушку. Например, если ребенок постоянно просит сладкое, а вы даете ему в определенное время (например, после еды) а в остальное время отвечаете твердым нет, ребенок это усваивает и смиряется с этим. Если вы время от времени уступаете малыш понимает, что сладости можно получать когда угодно, достаточно, лишь погромче и подольше вопить.

Ребенку необходимо знать правила поведения, установленные в семье, а для этого правила не должны ежедневно меняться. Поэтому, установив какое-либо правило важно постоянно его придерживаться. Если вчера вы разрешали ребенку прыгать на диване, запретить это сегодня будет проблематично.

По началу вам может показаться, что поведение вашего ребенка ухудшилось. Не пугайтесь. Ребенок просто проверяет ваши правила на прочность. Если требования будут постоянными, то рано или поздно ребенок к ним привыкнет. Также следите, чтобы ваши требования не противоречили требованиям остальных членов семьи. Для

этого взрослым членам семьи желательно заранее обговорить, устанавливаемые в доме правила.

- **Реагируйте немедленно**

На плохое поведение следует реагировать немедленно, иначе ребенок не поймет, что вы от него хотите. Например, если ребенок в гостях таскает еду из чужих тарелок, не ждите возвращения домой. Сразу, как только вы это заметили, скажите ребенку что так делать нельзя. Запоздалый выговор как плохо ты вел себя в гостях, ничего ему не скажет и даже конкретное замечание «как не хорошо, что ты забрал пирожное у Вани» скорей всего окажется бесполезным, несколько часов спустя ребенок об этом пирожном уже не вспомнит.

- **Конкретизируйте похвалу.**

Когда вы хвалите вашего ребенка или делаете ему замечание, необходимо указывать что именно вызвало у вас такую реакцию. Вместо неопределенного «хорошая девочка» или «плохой мальчик» следует сказать «молодец ты сегодня очень аккуратно кушаешь» или «это не хорошо дергать Машу за волосы» ребенок должен понимать, за что именно его хвалят или наказывают. Кроме того, для самооценки ребенка важно, чтобы критиковался не он сам, а его поведение, иначе, усвоив что он – «плохой ребёнок», Ваш малыш начнёт стараться соответствовать именно этому, негативному, образу.

- **Предлагайте другие формы поведения, взамен нежелательных.**

Если ребенок усвоил модель поведения, которую вы бы хотели изменить предложите ему альтернативу. Например, если ваш ребенок обнимает и целует всех без разбора, научите его говорить «здравствуйте» или здороваться на языке жестов. Когда малыш прыгает на мебель это терпимо, но когда ребёнок подрастет, следует отучать его от этой привычки. Попробуйте отучать его постепенно: сначала попросите его не прыгать на креслах, оставив ему кровать, после, когда навык закрепиться можно будет предложить ребенку батут на детской площадке или сетку от старой кровати на дачи. Если у вашего ребенка есть навязчивый повторяемый ритуал, не стремитесь отучить ребенка от всех навязчивых действий, боритесь только с теми из них, которые опасны и не допустимы в обществе. Заставить ребенка отказаться от таких действий вообще не возможно, на месте запрещенных тут же разовьются новые.

- **Оставляйте возможность выбора.**

Ребенок нуждается в возможности выбора, однако выбор должен соответствовать его уровню развития и быть ему понятен. Нет смысла спрашивать у ребенка какая страна живописнее Франция или Испания. Если он не о той или другой ничего не знает, а вот выбрать между красной и желтой футболкой или прогулкой в парке и просмотром телевизора он вполне способен.

Нельзя предлагать ребенку выбор, если вы знаете, что осуществима лишь одна возможность, и не стоит предлагать выбор, тут же навязывая свой вариант. Если реального выбора нет, не создавайте видимость выбора, а просто сообщите ребенку о том, что будете делать.

Возможность выбора в разумных и доступных ребенку пределах (что есть на завтрак какую игру играть, к кому пойти в гости и т.д.) повышает самооценку ребенка и укрепляет его способность принимать решения. Очень важно признавать и уважать вкусы и желания ребенка. Ребенок, лишенный возможности выбирать в дальнейшем может стать пассивно-подчиняемым или наоборот упрямым и агрессивным.

- **Ищите позитив.**

Даже сталкиваясь с проблемным поведением ребенка, старайтесь сохранять позитивный настрой. Пусть на каждое критическое замечание в адрес ребенка находится положительное (ты молодец, что сам заправил кровать, но давай мы еще красиво сложим подушки). Старайтесь не ругать вашего ребенка сразу после пробуждения и перед отходом ко сну.

Если вы непрерывно говорите ребенку «нет» в конце концов он начнет вас игнорировать. Немногочисленные, но четко установленные правила действуют гораздо сильнее, чем непрерывные запреты и упреки.

Ребенок с проблемами в поведении может чрезвычайно утомлять и раздражать родителей. Найдите занятия, которые нравятся вашему ребенку, и во время которых он ведет себя хорошо и, как можно чаще, выделяйте время для этих занятий. Чтобы вы и ваш ребенок в процессе общения испытывали как можно больше положительных эмоций.

- **Информируйте ближайшее социальное окружение ребёнка**

Посторонние люди не осведомленные о том, какие проблемы ребенка влияют на его поведение, могут ошибочно оценивать его как хулигана или плохо воспитанного. В таком случае, родителям приходится иметь дело с двойным стрессом. Помимо самого поведения ребенка их расстраивает реакция окружающих. Убедитесь что все люди имеющие дело с вашим ребенком (родственники воспитатели, няня) знают о проблеме вашего ребенка и проинформируйте их о правилах установленных в вашем доме и методах воспитания, которых вы придерживаетесь. Ребенку необходимо всегда и от всех получать одинаковые поведенческие установки.

Не беспокойтесь о том, как вы выглядите в чужих глазах. Думайте только о собственных интересах и интересах ребенка.

**УДАЧИ!!!**