

Потребность в одобрении

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- 1) опираться на его сильные стороны;
- 2) избегать подчеркивания промахов;
- 3) показать, что вы довольны поведением ребенка;
- 4) уметь проявлять любовь и уважение к ребенку;
- 5) уметь помочь ребенку разбить большое задание на более мелкие, с которыми ему легче будет справиться;
- 6) проводить больше времени с ребенком;
- 7) внести юмор в отношения с ребенком;
- 8) знать обо всех начинаниях ребенка;
- 9) уметь взаимодействовать с ребенком;
- 10) позволить ребенку самому решать свои детские проблемы;
- 11) избегать телесных наказаний;
- 12) принимать индивидуальность ребенка;
- 13) проявлять веру в ребенка;
- 14) демонстрировать оптимизм.

Слова поддержки:

1. Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
2. Ты делаешь это очень хорошо.
3. У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
4. Это сложный вопрос, но я уверен, что ты готов к нему.

Средства поддержки:

- Слова: красиво; аккуратно; прекрасно; здорово; замечательно; вперед; продолжай и т.п.
- Высказывания: я горжусь тобой; мне нравится, как ты работаешь; я рад твоей помощи; спасибо; все идет прекрасно; я рад, что ты в этом участвуешь; я рад, что ты попробовал это сделать, хотя все получилось не так, как ты ожидал, и т.н.
- Прикосновения: похлопать по плечу; дотронуться до руки; мягко приподнять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его и т.д.
- Совместные действия: сидеть, стоять рядом; вести его; играть с ним; слушать его; принимать вместе пищу и т.д.
- Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех и т.д.

Импульсивность

- Поручать ребенку выполнение отдельных дел. Ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- Избегать завышенных или заниженных требований к ребёнку.
- Возможно ведение дневника с отмечанием в нем достижений и трудностей.
- Определить четкие правила поведения в школе. Для детей в семье должны применяться так же одни и те же правила.
- Важно также помнить, что максимальную требовательность нужно применять в отношении правил поведения, касающихся ключевых сторон его жизнедеятельности (безопасность, здоровье), в отношении остальных не быть слишком строгим.
- Часто вызывающее поведение подростка – это способ привлечь внимание. В этом случае целесообразно уделять ребенку больше внимания, дать возможность быть в центре внимания, открыто выражать свои мысли.
- Если ребенок ведет себя крайне не сдержанно, по возможности ограничить его нахождение в большой группе людей
- Оберегать ребенка от переутомления. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня подросток может стать неуправляемым.
- Помните! Ваше спокойствие - лучший пример для подростка.

– Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию, проявив интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя нужным и способным в какой-либо области. Помогите найти те занятия, которые бы получались у подростка и повышали его уверенность в себе.

Подверженность влиянию группы

Для того чтобы научить ребенка отвечать «нет», необходимо дать ему возможность говорить о том, что ему не нравится, с чем он не согласен, высказываться от первого лица и, что немаловажно, аргументировать свой отказ.

Это поможет ему понимать себя, сделает его более сильным и зрелым, психологически устойчивым к влиянию окружения. Понятно, что не все «не буду» подростка родители должны принимать. Важно сказать, что он услышан и понят, но в семье есть, например, правила, которые необходимо соблюдать.

Самый верный и действенный способ оградить ребенка от плохой компании — это близкие доверительные семейные отношения. Также это: поддержка, которая так нужна подростку с его неустойчивой самооценкой; правила и ограничения, которые дают ребенку ощущение безопасности и чувство любви; организация свободного времени подростка согласно его возрасту, увлечениям и интересам.

Серьезная ошибка родителей — слишком раннее снятие всех ограничений, попустительское отношение к ребенку или в противовес этому слишком авторитарный стиль воспитания, когда желания и планы ребенка не имеют никакого значения. Важно найти золотую середину!

Принятие одноклассниками

1. Приучайте ребёнка к самостоятельности.

- Не следует лично приходить в школу разбираться с обидчиками своего ребёнка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога.
- Не спешите бросаться защищать ребёнка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребёнку полезно пережить все стадии конфликта — это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы.
- Но, приучая ребёнка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой ребёнок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых.

2. Разберитесь в причинах, подчёркивая достоинства ситуации.

- Необходима эмоциональная доброжелательная поддержка чуткого взрослого. Сначала разберитесь в причинах непопулярности ребёнка и попытайтесь их устранить. Может, он выглядит не слишком современно? Займитесь его гардеробом и внешностью. Слишком слаб физически? Заинтересуйте его каким-нибудь видом спорта. Подчёркивайте его достоинства при каждом удобном случае. Не скупитесь на похвалу, восхищайтесь своим чадом и не забывайте, что ребёнок смотрит на себя глазами близкого взрослого.
- Необходимо обеспечить ребёнку всё, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям. Если для уроков физкультуры нужны чёрные шорты, то не следует предлагать ребёнку розовые, считая, что это не важно. Для учителя может быть и не важно, а одноклассники станут дразнить ребёнка. Это не значит, что надо идти у ребёнка на поводу и покупать ему шапку *"как у Ленки из 5 "Б"."*

3. Интересуйтесь делами и жизнью ребёнка.

- Стоит проявлять интерес к делам своего ребёнка, но делать это ненавязчиво.

- Если он ничего сам не рассказывает, понаблюдайте за ним. Заметив в поведении отклонения, надо сходить в школу, поговорить с учителями об отношениях своего ребёнка с одноклассниками, посмотреть, как себя ведёт ребёнок в классе после уроков или на перемене, на праздниках: проявляет ли инициативу в общении, с кем общается он, кто общается с ним и т.д.
- Можно обратиться за помощью к школьному психологу, ему легче осуществлять наблюдение за детьми.

4. Привлекайте к проблеме учителя.

- Помните: положение ребёнка в классе вплоть до подросткового возраста на 90% зависит от того, как к нему относится учитель. А у первоклашек — на все 100%. Поэтому, если у ребёнка не складываются отношения с одноклассниками, решить проблему поможет только учитель, подав ребятам знак, что ребёнок ей нравится, что у него что-то (неважно что, хоть с доски вытирать) получается лучше всех, что он важен и нужен в классе.
- Обязательно предупредите учителя о проблемах своего ребёнка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.). Заикания, тики, энурез, энкопрез, кожные заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить. Всё это может стать причиной насмешек со стороны сверстников.
- Учите своего ребёнка полезным навыкам взаимоотношений с другими людьми: большей активности, дружелюбию, умению постоять за себя, а когда нужно — сдержаться и уступить. И помните: чем увереннее чувствует себя ребёнок, тем легче даются ему эти навыки. Нелишним будет попросить классного руководителя поддержать сына или дочь, быть может, задействовать в каком-то важном деле, что повысит его престиж в глазах остальных. Но нельзя исключать и того, что в детском коллективе на самом деле сложилась слишком нездоровая обстановка, и тогда лучше будет перевести ребёнка в другую школу.

5. Научите ребёнка заводить знакомства.

- Надо учить ребёнка считаться с мнением окружающих, находить компромиссы, учиться терпимости и уживчивости. Согласно исследованиям психологов, хотя бы одна взаимная привязанность в классе делает ребёнка более уверенным в себе и обеспечивает ему более комфортное существование в коллективе по сравнению с ребёнком, которого выбирают многие, но не те, кого выбирает он.
- Наличие друзей — весьма важная составляющая эмоционального благополучия ребёнка. Независимо от возраста друг для ребёнка — это тот, с кем интересно, кто поддержит, с кем можно вместе что-то делать, это чувство, что ты не один и кому-то интересен. Взрослея, ребёнок вкладывает в понятие дружбы более серьёзные и глубокие отношения.

6. Разрушайте стереотипы.

- Посоветуйте ребёнку изменить тактику поведения. Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым. Ребёнок ведёт себя по заданной окружающими схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребёнку вместо того, чтобы начинать плакать или лупить

всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: *"Ну и что?"* — или начать смеяться вместе с ними. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают.

- Внимание! Если ситуация зашла слишком далеко, например, ребёнка постоянно унижают или избивают — немедленно реагируйте. В первую очередь, оградите ребёнка от общения с обидчиками — не отправляйте его в школу. Разбираться с обидчиками — не самое главное (хотя и оставлять их безнаказанными не стоит — они выберут себе новую жертву). Важно помочь ребёнку пережить полученную психическую травму, поэтому, скорее всего, его придётся перевести в другой класс. Ребёнку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.
- 7. **Говорите слова любви, придающие уверенность.** Родитель — "продюсер" талантов своего ребёнка. В разговорах с ребёнком или в его присутствии не следует давать оценки другим взрослым (родителям, учителям), детям. Говорите своему ребёнку почаще слова, свидетельствующие о безусловной любви и формирующие уверенность в себе.
 - Я тебя люблю. Я тебе доверяю. Я на твоей стороне.
 - Как бы ты сам поступил? Как ты сам можешь изменить ситуацию?
 - У тебя всё получится совершенным наилучшим безопасным для тебя образом.
 - Ты сильный, ты умный, ты способный, не сдавайся.
 - У тебя всё получится. Я горжусь тобой.
 - Как прошёл твой день?
 - Чем могу помочь?
 - Спасибо, что ты помогаешь мне.
- 8. **Создайте ребёнку круг общения.**
 - Надо помочь организовать общение ребёнку, создать соответствующее окружение. Мало просто отдать его в подходящий коллектив, приглашайте детей домой, по возможности познакомьтесь с их родителями. Самое главное, ненавязчиво создайте ребёнку приемлемый круг общения (позаботиться об этом следует, пока ребёнок ещё маленький). Это могут быть дети ваших друзей, одноклассники, какой-либо клуб, кружок, секция, словом, любое общество, объединяющее людей со схожими интересами и доброжелательно относящихся друг к другу.
- 9. **Научите говорить "нет".**
 - Не надо пытаться полностью оградить ребёнка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им.
 - Ребёнок должен уметь сказать "нет", не поддаваться на провокации товарищей, с юмором относиться к неудачам, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними. Необходимо всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках.

Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения. Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым. Ребенок ведет себя по заданной окружающими

схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребенку вместо того, чтобы начинать плакать или бить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: "Ну и что?" - или начать смеяться вместе с ними. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают.

Принятие родителями

- 1) Безусловно принимайте своего ребенка.
- 2) Активно слушайте его переживания, мнения.
- 3) Как можно чаще общайтесь с ним, занимайтесь, читайте, играйте, пишите друг другу письма и записки.
- 4) Не вмешивайтесь в его занятия, которые ему по плечу.
- 5) Помогайте, когда просит.
- 6) Поддерживайте и отмечайте его успехи.
- 7) Рассказывайте о своих проблемах, делитесь своими чувствами (доверие).
- 8) Разрешайте конфликты мирно.
- 9) Используйте в общении фразы, вызывающие положительные эмоции. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: "Мне хорошо с тобой...", "Мне нравится, как ты...", "Ты, конечно, справишься...", "Как хорошо, что ты у нас есть..." и другие.
- 10) Обнимайте и целуйте друг друга не менее 7 раз в день.

Самоконтроль поведения

1. **Общение с ребенком.** Постарайтесь заранее договориться с ребенком, когда вы проведете время вместе. В общение с ребенком должен входить тактильный контакт. (Это обьятия, если инициатор их ребенок и прикосновения к рукам, если ребенок не любит обниматься).

2. **Ответственность.** Формировать у ребенка ответственность следует, начиная с незначительных обязанностей. *«Теперь за это отвечаешь ты. Ты главный в этом вопросе. Никто другой тебе не будет мешать. Ты сам для себя решаешь, как ты это будешь выполнять и когда».* Затем, можно дать другую обязанность – более сложную. При этом не забывайте хвалить ребенка за успешное выполнение поручения.

Пусть ребенок самостоятельно принимает мелкие решения. Чаще советуйтесь с ним.

3. **Включение ребенка в семейные дела.** Давайте возможность ребенку на равных участвовать в обсуждении семейных вопросов. Даже если ребенок, на ваш взгляд, говорит ерунду – выслушайте его и отметьте значимость для Вас его мнения.

4. **Школа.** Обязательно интересуйтесь, как дела в школе: «что было хорошего?» «что было плохого?». Так ребенок научится выделять хорошие моменты школьной жизни и не будет копить в себе негативные переживания. Все, что рассказывает ребенок о школе – важно.

Ребенок может придумать себе расписание дня (режим), в котором прописано, когда у него время для уроков, а когда для отдыха. Для начала, время на уроки лучше брать побольше. Постепенно время следует сокращать.

5. **Конфликты.** *С учителями, с учениками:* Выслушайте версию ребенка. Его видение ситуации. Так Вы поймете, чувствует ли ребенок свою вину за произошедшее и хочет ли все исправить. Не столько важно выяснить кто виноват, сколько, как ребенок думает это исправлять. Школьное время – время, когда есть возможность учиться, как вести себя в различных ситуациях. Мотивируйте ребенка пробовать решать мелкие конфликты самостоятельно. Советуйте, но не навязывайте, как поступить. *С родителями:* дайте ребенку понять, что Вы очень расстроены его

поведением. Спросите ребенка, как он думает исправить произошедшее. Или, если вина ребенка в этом лишь отчасти, спросите что теперь делать вам двоим, чтобы помириться.

6. Семейные правила. Для взаимодействия в семье между взрослыми, между взрослыми и детьми нужны правила. Такие правила определяют, кто что должен делать и что будет, если он этого не выполнит. Если взрослый что-то обещает при ребенке очень важно это выполнить. Ребенок будет перенимать такое поведение. Семейные правила могут быть устными, а могут быть приняты всей семьей и красиво записаны на листе бумаги с подписью всех членов семьи.

Спорт — одно из лучших средств развития самоконтроля и самодисциплины

Спорт воспитывает самоконтроль, самодисциплину, знание своих сильных и слабых сторон, целеустремленность, способность напряженно трудиться для достижения цели.

Искусство превращать негативное в позитивное

Второе важное правило эмоциональной грамотности, которому вы можете обучить своего ребёнка, заключается в том, что любые негативные эмоции нужно научиться превращать в нечто позитивное. Например, отрицательные эмоции могут стать отличным топливом для усиленных занятий спортом, бунтарского творчества, усиленной работы по самосовершенствованию и т.д. Родители являются примером.

В какой бы стрессовой ситуации он не оказался в жизни, он ни в коем случае не должен принимать никаких серьёзных решений, находясь под воздействием отрицательных эмоций. Прежде всего, он должен успокоиться, проанализировать все минусы и плюсы сложившихся обстоятельств, и только потом что-то решать.

Склонность к риску

Для того чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, *родителям необходимо:*

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.
2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы незначительными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.
3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться? Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие

родителей, справляются со стрессом быстрее.

4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

6. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы... Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.

7. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

8. Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

9. Поощрять ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи.

Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением

времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

11. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе ит.д.).

12. Важно научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

Тревожность

1. Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выхода, увидеть положительные стороны.
2. Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
3. Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.
4. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
5. Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
6. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
7. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
8. Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»
9. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
10. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
11. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

12. Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
13. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.
14. У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.