

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного профессионального образования города Новосибирска  
**«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ «МАГИСТР»**



**РОДИТЕЛЯМ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПОВЕДЕНИЯ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

методические рекомендации

**Новосибирск 2020**

## **Составители:**

**Штельвах Ангелина Викторовна**, заведующий отделом кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»;

**Гладких М.А.**, педагог-психолог отделом кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»;

**Гареева К.М.**, методист отдела кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»;

**Петренко Е.Н.**, педагог-психолог отделом кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Создание среды для гармоничного и безопасного развития (как физического, так и психологического) детей и подростков – один из основных приоритетов нашего государства.

В современных условиях быстрых и глобальных перемен в жизни нашего общества, помимо позитивных достижений имеет место быть и ряд негативных явлений (социальная и психологическая дезориентация и дезадаптация, социально-экономическая нестабильность, безработица, и т.д.). Все это порождает распространение негативных ценностных и поведенческих установок, наиболее восприимчивым к которым является именно подростковый возраст.

Не секрет, что проблема взаимодействия подростков и их родителей («отцы и дети») возникает практически во всех поколениях и является актуальной на протяжении многих лет. Основной причиной этого служит столкновение взглядов и интересов одних и других.

Однако многие специалисты отмечают, что современное общество характеризуется тем, что поведение многих подростков не только доставляет хлопоты родителям, но и представляет собой опасность (не только для них самих, но и для их окружения, для общества в целом). Ниже представлены советы и рекомендации, которые помогут лучше понять современного подростка, объяснят природу тех или иных подростковых эмоций.

## Оглавление

1. Портрет современного подростка. ....	4
2. Почему ребенок может вести себя агрессивно? .....	6
3. Как распознать детскую депрессию? .....	21
4. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у ребенка. Что делать?.....	37
5. Как помочь ребенку с высокой тревогой? .....	69
6. Эмоциональная нестабильность у ребенка. Что делать? .....	84
Список использованной литературы.....	96

## 1. Портрет современного подростка.

Подростковый возраст – важный и непростой, переходный этап становления человека. Именно в этот период происходит переход от детства к взрослости. Данный период характеризуется своими особенностями и закономерностями, учет которых важен для предотвращения всех возможных рисков.

Как правило, именно в подростковом возрасте имеют место быть такие поведенческие характеристики как агрессивность, недисциплинированность, конфликтность, неумение владеть собой, а это все может стать причиной асоциального поведения молодого поколения.

Как отмечают специалисты, подростковому возрасту свойственна противоречивость, двойственность всех чувств. Она проявляется во всех сферах жизнедеятельности и практически является нормой. Обуславливается все это естественными противоречиями, в которых происходит развитие подростка:

- ✓ неравномерность развития функциональных систем организма, половым созреванием и связанными с этими процессами переживаниями;
- ✓ стремление к самостоятельности и отсутствие возможностей для ее воплощения;
- ✓ наличие двух значимых сфер жизнедеятельности индивида: коллективной установки сверстников и установки родителей.

Именно это объясняет непредсказуемое поведение подростков, настроение и поведенческие реакции которых могут сменяться очень быстро в течение короткого времени:

- ✓ целеустремленность, настойчивость сочетается с импульсивностью;
- ✓ неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- ✓ повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;

- ✓ развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- ✓ романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- ✓ нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- ✓ потребность в общении сменяется желанием уединиться.

В этот период подросток начинает осваивать пространство вокруг себя и не всегда имеет возможность конструктивной деятельности, которая раскрыла бы силу его «я». Он переживает период поиска форм проявления своей силы и энергии в сочетании со снижением интеллектуальной активности, его состояние «готовности к подвигу» может приводить к девиантным проявлениям. Именно поэтому важна помощь взрослых, которые смогли бы правильно направить своего ребенка и помочь ему сформировать необходимые ресурсы и качества для успешного функционирования.

## 2. Почему ребенок может вести себя агрессивно?

**Агрессия** – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленные и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности). Агрессия есть определенное действие, причиняющее ущерб другому объекту.

Агрессивность – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Среди **форм агрессивных реакций**, встречающихся в различных источниках, необходимо выделить следующие:

- Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.
- Косвенная агрессия – действия, как окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топание ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.).
- Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).
- Склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.
- Негативизм – оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

Становление агрессивного поведения – сложный и многогранный процесс, в котором действует множество факторов, как биологических, так и

социальных. По результатам наблюдения за поведением ребенка в различных ситуациях, а также в процессе бесед с родителями и педагогами удалось выявить круг **причин, провоцирующих агрессивность** с раннего возраста. Это следующие причины.

1. *Органические* причины (минимальная мозговая дисфункция; травмы и инфекционные поражения головного мозга и т.д.).

2. *Наследственные* причины (психопатоподобное, аффективно-возбудимое поведение родителей или родственников; наличие выраженной тревожности и гиперактивности у ребенка и др.).

3. *Социально-бытовые* причины:

а) Неблагоприятные условия воспитания в семье (агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях; непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения; неоправданно жесткий родительский контроль; насилие в семье; конфликты между родителями; неприятие ребенка (безразличие, нетерпимость к факту существования ребенка).

б) Неблагоприятная обстановка в школе (конфликты с одноклассниками; педагогически некомпетентное поведение педагогов; чрезмерно высокая учебная нагрузка).

4. *Ситуативные* причины (ответная агрессивность на присутствие новых взрослых или сверстников; чувствительность к оценке, осуждению, порицанию; введение ограничений в поведение ребенка; переутомление; новизна, увеличивающая тревогу).

Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, социального окружения, а также средств массовой информации. Подростки, которые встречаются с насилием у себя дома и которые сами становятся жертвами насилия, склонны к агрессивному поведению. Так дети, воспитывающиеся в семьях, где злоупотребление алкоголем, наркотиками, совершение правонарушений является нормой жизни, и в последующем

лишившиеся даже видимости семьи, являющиеся «социальными сиротами», склонны к проявлению агрессии и жестокости.

На становление агрессивного поведения сильное влияние оказывает степень разобщенности семьи, отсутствие близости между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, а также стиль семейного руководства. Дети, у которых в семье сильный разлад, чьи родители отчуждены и холодны, сравнительно более склонны к агрессивному поведению. Наиболее выраженные проявления агрессии наблюдаются при алкоголизации матери, когда нарушались взаимоотношения в системе «мать-дитя».

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает *характер наказаний*, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего ребенка. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у очень строгих. Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям не устраняют это качество, а, напротив, возвращают его, развивая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия - агрессию.

Существенным фактором, стимулирующим агрессивное поведение, является враждебность, то есть негативное отношение ребенка к окружающему миру. В сочетании с обидой и подозрительностью оно формирует искаженную картину мира и грубо нарушает систему взаимоотношений и взаимодействия с окружением. Враждебность начинает формироваться на втором этапе развития с нарушения эмоционального контакта ребенка с матерью и продолжается на последующих этапах. В более поздние периоды развития пусковым механизмом начала формирования враждебности может также являться психологическая травма.

Дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением других людей, в том числе детей. Взаимодействие со взрослыми и сверстниками дает им возможность научиться агрессивным реакциям (например, пущенные в ход кулаки или оскорбления). Однако дети, которые чрезвычайно агрессивны, скорее всего, окажутся отверженными большинством в своей возрастной группе, что является неким «естественным регулятором» уровня агрессивности в среде несовершеннолетних. Понятно, что для каждой группы будет свой «усредненный» уровень допустимой агрессивности, который устанавливается в зависимости от исходных качеств большинства участников группы, существующих традиций и правил. Но в группе, где изначально уровень агрессивности ее членов высок, происходит взаимное усиление агрессивности.

Мощными факторами, провоцирующими агрессивность несовершеннолетних, являются некоторые особенности психики, такие как «трудный» темперамент, перенесенные травмы головы или инфекционные заболевания. С этим часто связаны неустойчивость нервно-психических процессов, затрудненность процессов торможения в центральной нервной системе, повышенный тонус нервной системы, импульсивность.

Таким образом, причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Огромную роль в развитии тех или иных качеств ребенка играет воспитание в семье с первых дней жизни ребенка.

### **Агрессия в детском возрасте**

Некоторые трудности в поведении детей дошкольного возраста носят возрастной характер и связаны с переживанием одного из кризисов развития (1 год, 3 и 7 лет). Эти периоды в жизни ребенка, несмотря на всю сложность, свидетельствуют о нормальном ходе процесса психического развития дошкольника.

Вместе с тем, можно наблюдать сильные проявления агрессии у детей. Агрессивность обнаруживается очень рано – в отчаянном плаче грудного младенца нетрудно услышать злость и возмущение. Причина проста – малышу в чем-то отказывают, и это его раздражает. В большинстве случаев детская агрессивность – это реакция борьбы, так ребенок протестует против запретов и ограничений, налагаемых взрослыми. Появляясь в младенчестве, агрессивность обычно растет на протяжении раннего дошкольного возраста, прежде чем пойти на убыль. Спад агрессии связывают с возрастающей способностью детей разрешать конфликты неагрессивными способами (словами, а не кулаками), а также с появлением опыта взаимодействия в игровых ситуациях. К тому же к 6–7 годам дети становятся менее эгоцентричными и начинают лучше понимать чувства и поступки других. Тем не менее, согласно наблюдениям психологов, люди, у которых в зрелом возрасте появились отклонения, неприемлемые с социальной точки зрения, в детстве проявляли агрессивность по отношению к окружающим, не признавали авторитетов, враждебно относились к любым формам организации.

Существует несколько *видов детской агрессии*. Ребенок может проявлять физическую агрессию, то есть нападать на окружающих или ломать вещи, и вербальную – оскорблять окружающих, ругаться. Также его агрессия может быть направлена на самого себя: он причиняет себе боль, находя в этом какое-то утешение. Рассмотрим причины и особенности каждого из этих типов детской агрессивности.

По способам проявления агрессии у дошкольников их можно разделить на несколько групп. Это зависит от врожденных особенностей нервной системы (темперамента) и условий воспитания.

- *Агрессивно-гиперактивный ребенок*. Двигательно расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. Такие дети, воспитываясь в семье по типу «кумира» (ребенок – центр внимания семьи)

или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными.

- *Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.* Обидчивость может быть следствием как недостатков воспитания, так и особенностей созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность и ранимость будут провоцировать агрессивное поведение.

- *Ребенок с оппозиционно–вызывающим поведением.* Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям, знакомым ему людям, то, наверное, в их взаимоотношениях что-то не складывается: с ребенком редко общаются; ему скучно, и он переносит на взрослых собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение.

- *Агрессивно-боязливый ребенок.* Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты от мнимой угрозы, «нападения».

- *Агрессивно-бесчувственный ребенок.* Есть дети, у которых способность к сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Такой ребенок часто раздражается или, наоборот, равнодушен, дерется, обзывает других детей, мучает животных, и при этом ему трудно понять, что обиженному плохо и больно.

В дальнейшем любого несовершеннолетнего по характеру проявления агрессии в отклоняющемся поведении можно отнести к одной из перечисленных групп. Это позволяет в практической работе делать выводы о причинах подобного поведения и выбирать верную стратегию дальнейшего взаимодействия.

### **Профилактика и коррекция детской агрессивности.**

Столкновение с детской агрессивностью всегда вызывает растерянность у взрослых. Но некоторые проявления жестокости, упрямства и непослушания не всегда свидетельствуют о наличии у ребенка каких-либо психических отклонений, часто он просто не знает, как себя правильно вести, и ему достаточно просто немного помочь, оказать поддержку. Психологи

говорят, что с агрессивными или демонстративными детьми работать легче, чем с замкнутыми или заторможенными, так как они быстро дают понять, что с ними происходит.

Для профилактики детской агрессивности очень важно поддерживать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки. Чувство защищенности и уверенность в родительской любви способствуют более успешному развитию ребенка. Чем более уверенным в себе он станет, тем реже будет испытывать гнев, зависть, тем меньше в нем останется эгоизма.

Родителям следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного, подавая детям пример просоциального поведения (заботы о других, помощи, сочувствия и т. д.).

Необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Наибольшую агрессию проявляют те дети, которые никогда не знают, какую реакцию родителей вызовет их поведение на этот раз. Например, за один и тот же поступок ребенок в зависимости от настроения отца мог получить либо подзатыльник, либо поощрение.

***Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.***

Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей. Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как злость, жестокость и упрямство.

Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими. К тому же у них всегда должна быть возможность обсудить спорные вопросы с

родителями и объяснить им причины своих поступков — это способствует развитию чувства ответственности за свое поведение.

Ребенок имеет право выражать свои отрицательные эмоции, но делать это не с помощью визга или тумаков, а словами. Надо сразу дать понять ребенку, что агрессивное поведение никогда не принесет выгоды. Необходимо учить ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся», «я расстроился». Когда взрослый рассержен, важно сдерживать гнев, но высказать свои чувства громко и сердито: «Я поражен и обижен». Ни в коем случае не обзывайте ребенка глупым, тупым и тд. — он будет так же вести себя с другими детьми.

***Чем больше будет агрессии со стороны взрослого, тем больше враждебности зародится в душе ребенка. Не имея возможности ответить своим непосредственным обидчикам — родителям, педагогам ребенок отыграется на кошке или побьет младшего.***

Иногда ребенку нужно просто понимание, и одно лишь ласковое слово способно снять его озлобление. В других случаях только принятия и сочувствия ребенку бывает недостаточно. Задача взрослых в том, чтобы научить детей правильно направлять, проявлять свои чувства. Бывает, что очень вспыльчивый ребенок старается сдерживаться на людях (например, в школе), но дома он срывается: устраивает истерики, скандалит, грубит родным, дерется с братьями и сестрами. Такое проявление агрессии не приносит ему желаемого облегчения. Он недоволен случившимся и чувствует себя виноватым. Из-за этого напряжение увеличивается еще больше, и следующий срыв бывает более бурным и продолжительным. Самое главное — научить ребенка разряжаться — избавляться от накопившегося раздражения, дать ему возможность использовать переполняющую его энергию «в мирных целях».

Таким детям необходимо предложить социально приемлемые методы для выражения подавленного гнева.

Пусть ребенок останется один в комнате и выскажет все, что накопилось, в адрес того, кто его разозлил.

Предложите ему, когда сложно сдержаться, бить ногами и рукам специальную подушку, рвать газету, комкать бумагу, пинать консервную банку или мяч, бегать вокруг дома, писать все слова, которые хочется высказать в гневе.

Дайте ребенку совет: в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз глубоко вдохнуть или сосчитать до десяти. Это помогает успокоиться. Также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее.

Можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева. Тогда агрессия найдет выход в творчестве.

Родители могут научиться управлять поведением своих агрессивных детей, для этого следует:

- обратить особое внимание на игры ребенка. В играх дети осуществляют свои мечты, фантазии и страхи;
- обсуждать с ребенком, на кого он хочет быть похож, какие качества характера его привлекают, а какие отталкивают;
- следить за тем, какой пример вы подаете ребенку. Если ребенок судит других людей, награждает их «ярлыками», возможно, он повторяет ваши слова;
- быть готовым внимательно выслушать ребенка, если он хочет рассказать вам свой сон. Во сне дети часто видят то, чего им не хватает в жизни. Особое внимание обращайте на повторяющиеся сюжеты сновидений;
- поощрять ребенка говорить о том, что его волнует, что он переживает;
- научить ребенка прямо говорить о своих чувствах, о том, что ему нравится, что нет.

Очень активным и склонным к агрессии детям следует создать условия, позволяющие им удовлетворить потребность в движении, а также заняться интересующим их делом. Например, можно предложить им занятия в

спортивных секциях, участие в соревнованиях или в постановке спектаклей, организовывать для них разные игры, длительные прогулки или походы.

Современным родителям очень сложно выдержать соперничество со средствами массовой информации (особенно с телевидением), оказывая воздействие на социальное развитие своих детей. Агрессия телевизионных и компьютерных героев часто награждается, а положительные персонажи бывают так же агрессивны, как преступники. В нашей стране ситуация с пропагандой агрессивного поведения не сильно отличается от американской. Психологи считают, что телевизионное насилие особенно увеличивает вероятность агрессивных реакций у тех, кто и так склонен к агрессии. Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им.

Ребенок должен уметь сказать «нет», не поддаваться на провокации окружающих, с юмором относиться к неудачам и знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться с ними самостоятельно.

Однако если родители любят смотреть фильмы ужасов и боевики - ребенок тоже их полюбит. А если бить собаку на глазах у ребенка, нечего удивляться, что через некоторое время он начнет мучить животных, а потом и людей. Дети - максималисты, и, получив урок цинизма в детстве, повзрослев, они не станут задумываться о том, что чувствует их жертва.

Только личным примером, развивая у ребенка сочувствие, сопереживание, стремление помогать тем, кто слабее, противостоять волне агрессии, захлестывающей детей с экранов телевизоров, мониторов компьютеров и страниц популярных газет и журналов.

#### **Рекомендации родителям по общению с агрессивным подростком:**

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям подростка.

2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения. Показывайте подростку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нечестных высказываний о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».
3. Быть последовательным в наказаниях подростка, наказывать за конкретные поступки. Четко разделять санкции и наказания.
4. Наказания не должны унижать подростка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева. Дайте возможность выплеснуть свою агрессию, сместить ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать «портрет» его врага и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии.
9. Расширять поведенческий репертуар подростка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Организовать занятия спортом, прежде всего плавание.

### **Техники эффективной коммуникации.**

#### 1. Техника эмпатического («активного») слушания.

Предоставление обратной связи о его чувствах, переживаниях эмоциональных состояниях.

Невербальные компоненты: доброжелательная открытая поза, контакт «глаза в глаза» на одном уровне с подростком. Вербальные компоненты:

- ✓ Повторение «слово в слово»
- ✓ Перефразирование (что подросток хотел сказать?)
- ✓ Обозначение эмоционального состояния

#### 2. Техника эффективной похвалы.

Критерии эффективной похвалы:

- ✓ Не должна содержать сравнения со сверстниками
- ✓ Не должна содержать прямой оценки личности подростка. Содержит реалистическое описание действий, его усилий, результатов действий.
- ✓ Похвала должна содержать критерии оценки и создавать возможности для формирования позитивной Я-концепции.
- ✓ Похвала должна содержать описание чувств взрослого.

### 3. Техника введения запретов и ограничений.

Содержание запретов и ограничений:

- ✓ Физическая и личностная безопасность подростка
- ✓ Сохранность оборудования
- ✓ Постоянство времени и места занятия

Ограничений должно быть немного, они предъявляются в ясной и понятной словесной форме, имеют тотальный императивный характер и предъявляются безлично («Драться нельзя»)

### 4. Техника «Я - высказывание»

Цель «Я–высказывания» - не вежливость и мягкость (но и не грубость), а ясность и прямота.

- ✓ Объективно описать событие (ситуацию) без эмоционально окрашенных выражений и без своего истолкования: «Когда на меня поднимают голос...», а не «Когда ты на меня орешь...» или «Когда ты хочешь меня унижить .»
- ✓ Описать свою реакцию (когда мы говорим «Я», мы находимся на безопасной почве):
- ✓ Эмоциональная реакция: «Я обижена», «Я рассержена», «Я чувствую себя забытой».
- ✓ Описание поведения: «Я уйду в себя», «Я решаю все делать сам», «Я начинаю кричать на тебя».
- ✓ Реакция, которой вы сопротивляетесь: «У меня появляется желание избегать тебя», «Мне хочется просто выйти», «Мне хочется бросить все это».

Неправильно:

- ✓ Осуждать других: «Я из-за тебя это уронил», «Ты меня расстроил».
- ✓ Высказывать свои пожелания: «Мне хотелось бы...», - не формировать их как требования. Когда мы говорим другим, что они **должны** сделать что-то, они зачастую противятся этому. Если они не чувствуют свободы выбора, они могут сопротивляться нашим предложениям. Однако мы уведомили их о нашей позиции.
- ✓ Представить как можно больше альтернативных вариантов.
- ✓ Физическая и личностная безопасность ребенка
- ✓ Можно добавить какое-то объяснение, т.е. дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы и ее последствий для нас: «Потому что...». Так другим легче понять нашу точку зрения, и они начинают содействовать нам.

#### Правила обратной связи:

	<i>Правила обратной связи</i>	<i>Так делать не стоит!</i>	<i>А вот так – эффективно!</i>
1.	Результативность обратной связи будет гораздо выше, если говорить партнеру не о свойствах его личности, а о поведенческих проявлениях и реакциях, которые вы отследили.	«Ты какой-то неуравновешенный, нервничаешь вечно!»	«Мне кажется, ты был взволнован, когда разговаривал по телефону».
2.	Эффективнее говорить о своих наблюдениях, а не о заключениях, к которым пришли в ходе своих рассуждений	«Ты что кричишь, думаешь, я не справедливо делаю тебе замечание?!»	«Ты сейчас очень громко говоришь!»
3.	Не стоит оценивать поведение другого человека, поскольку, во-первых, ваша шкала оценки того или иного поступка не обязательно является идеальной, а во-вторых, в обратной связи вы высказываете свое отношение, а не интерпретируете поведение другого.	«Только бездельники и дураки списывают на контрольной».	«Мне не приятно видеть, как ты списываешь».
4.	В обратной связи необходимо избегать таких обобщающих категорий как «всегда», «никто», «никогда», «ничего» и т.д., лучше использовать такие высказывания	«Ты всегда не умел объяснять материал, никто ничего не понял».	«Я думаю, что ты говорил сложными фразами».

	<p>как «В большей или меньшей степени». Поскольку утверждение «никто и никогда» чаще всего действительно не имеет под собой основания, таким образом, обратная связь превращается в огульную критику. В такой фразе собеседник прочитает надменность, несправедливость и непонимание, таким образом, цель обратной связи не будет достигнута, а ваш собеседник будет чувствовать себя некомфортно и обижено, на что у него будет полное право.</p>		
5.	<p>В обратной связи следует касаться тех ситуаций и того поведения, которые имели место в данный момент или вне далеком прошлом. Использование намеков на прошлые дела и события, о прошлых ошибках и оплошностях, может вызвать только негативные эмоции и не приведет к конструктивному выводу и решению ситуации</p>	<p>«Опять ты обзываешься! То вчера Петю обозвал, то, помнишь, на прошлой неделе, как со мной разговаривал...»</p>	<p>«Сейчас ты ведёшь себя не совсем корректно».</p>
6.	<p>В центральном послании необходимо выделять то, что может быть важно для партнера, то, что поможет наладить взаимодействие, а не то, что дает разрядку коммуникатору, возможность не просто выплеснуть эмоции.</p>	<p>«Я тут целых пол часа распинаюсь! Ты меня не слушаешь! Как с тобой разговаривать можно!»</p>	<p>«Мне, конечно, не просто, но важно, чтобы мы друг друга выслушали»</p>
7.	<p>Для того чтобы у человека, воспринимающего обратную связь была возможность осмыслить, понять и присвоить информацию, необходимо дозировать её, иначе большой поток только вызовет хаос и увеличит непонимание друг друга</p>	<p>Говорить сразу о многих аспектах взаимодействия, особенно эмоцио-нально значимых для получателя обратной связи – не эффективно.</p>	<p>Лучше сказать достаточно сжато и о главном.</p>
8.	<p>Стоит выбрать время и место трансляции обратной связи. Партнер должен быть в состоянии адекватно воспринимать всё, что ему хотят сказать. Если он занят другими важными для него делами, думает о предстоящей встрече или о том, что</p>	<p>«Да отвлекись ты, я хочу тебе сказать...»</p>	<p>«Когда закончишь свои дела, дай мне знать. Мне хотелось бы поговорить с тобой»</p>

	должно вскоре случиться - это затмит его восприятие возможно важной для него обратной связи.		
9.	Соблюдайте баланс между положительной и отрицательной оценкой. Начинать следует с «хорошего». При этом критика не должна перевешивать похвалу (помните, как кот Матроскин сказал: «поздравляю, Шарик, ты – балбес»). Помните, что неискренняя или беспричинная похвала приносит больше вреда, чем пользы. Использование похвалы как дальнейшей манипуляции обычно распознается собеседником и создает угрозу доверию.	«Ты конечно молодец, но у тебя много ошибок, плохой почерк и сложные формулировки».	«Ты действительно написал интересное сочинение. Единственное, над грамматикой следует ещё поработать».

### 3. Как распознать детскую депрессию?

**Подростковая депрессия** – это не просто плохое настроение – это серьезная проблема, которая влияет на все аспекты жизни подростка. Подростковая депрессия может привести к проблемам дома и в школе, наркомании, отвращению к себе, даже насилию или самоубийству. Но у родителей, учителей и друзей есть много способов, когда они могут помочь справиться с депрессией.

Есть много неправильных представлений о подростковой депрессии. В подростковом возрасте многие дети довольно агрессивны, с ними трудно общаться, они проявляют бунтарство и хотят быть самостоятельными. У подростков часто бывают перепады настроения, и они бывают грустными. Но депрессия – это нечто другое. Депрессия может уничтожить саму сущность личности подростка, вызывая непреодолимое чувство грусти, отчаяния или гнева.

Частота подростковой депрессии во всем мире увеличивается, и мы все больше осознаем это, глядя на наших детей или их друзей. Депрессия наносит удар по психике подростка гораздо чаще, чем думает большинство людей. И хотя подростковая депрессия очень хорошо поддается лечению, эксперты говорят, что только в одном из пяти случаев депрессии подростки получают помощь.

В отличие от взрослых, которые имеют возможность обратиться за помощью самостоятельно, подросткам обычно приходится полагаться на родителей, учителей и воспитателей, чтобы констатировать сам факт депрессии и получить необходимое лечение. Так что, если у вас есть дети-подростки, важно узнать, как выглядит подростковая депрессия и что делать, если вы заметили ее симптомы.

#### **Выделяют следующие причины возникновения болезни:**

- пережитая стрессовая ситуация, которая носила краткосрочный или длящийся характер (потеря близкого человека, сниженная самооценка, неудовлетворенность подростка своим социальным положением в

коллективе, что в конечном итоге может стать причиной развития реактивной формы депрессии);

- жестокое отношение со стороны сверстников и родителей, которые проявляют к подростку психологическое и физическое насилие;
- особенности личности ребенка (например, склонность к перфекционизму, творческое начало, душевные порывы к прекрасному);
- гормональные нарушения, связанные с неправильной работой щитовидной железы, либо других органов эндокринной системы, отвечающих за синтез мужских и женских гормонов;
- продолжительный прием лекарственных препаратов, относящихся к фармакологической группе кортикостероидов, бензодиазепинов, леводопов;
- атеросклероз магистральных сосудов, обеспечивающих кровеносное питание головному мозгу;
- ранее перенесенная черепно-мозговая травма;
- употребление наркотических средств, спиртных напитков, увлеченность азартными играми.

Депрессию у подростков могут вызвать сопутствующие заболевания психики, которые уже присутствуют у ребенка, но пока проявляются симптомами, перечисленными далее. Для успешного лечения очень важно изначально установить причину, которая послужила возникновением недуга, а также принять меры по ее устранению.

### **Симптомы подростковой депрессии.**

Первый звоночек, который должен насторожить родителей – ребенок становится замкнутым. Он дистанцируется от взрослых и сверстников, не хочет общаться, рассказывать о своих делах. Подросток постоянно находится в подавленном настроении, может часами слушать музыку в наушниках, не отвечать на вопросы. Поэтому немотивированная закрытость – сигнал для родителей, что с их ребенком что-то происходит.

Подростки сталкиваются с множеством случаев давления со стороны взрослых, начиная от оценок в школе до контроля мамы и папы. А в это

время в их организме проходит гормональная «буря», которая делает психику подростка еще более ранимой и хрупкой, чем раньше. В подростковом возрасте дети начинают яростно отстаивать свою независимость. Для них бывает драмой то, на что взрослый только грустно улыбнется. Поскольку взрослые привыкли видеть подростков часто во взбудораженном состоянии, им не всегда легко различить депрессию и присущие подросткам капризы и перепады настроения. Если вы заметили эти симптомы у подростка, скорее всего, у него депрессия.

### **Признаки депрессии у подростков.**

- Безответственное поведение – прогулы уроков, невыполнение домашнего задания, отказ от привычных домашних обязанностей.

- Беспокойство и волнение.
- Беспорядочные половые связи.
- Грусть или безнадежность в течение длительного времени.
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью.

- Мысли о смерти или самоубийстве. Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро все закончится» – косвенное).

- Негативные оценки своей личности, окружающего мира и своего будущего.

- Отказ от друзей и семьи.
- Отсутствие планов на будущее («Почему это должно меня беспокоить? Ведь завтра я могу умереть»).

- Отсутствие энтузиазма и мотивации.
- Плаксивость.
- Плохой сон. Ребенок может страдать бессонницей или, наоборот, испытывать постоянное чувство сонливости, спать по несколько часов в течение дня и не высыпаться.

- Потеря аппетита.
- Потеря интереса к любой деятельности.
- Представление о будущем как бесперспективном и безнадежном.
- Представление о мире как месте потерь и разочарований.
- Раздражительность, гнев или враждебность. Вспышки немотивированной агрессии, которые приводят к полному моральному опустошению.

- Склонность к неоправданным рискованным поступкам.
- Трудности с концентрацией внимания. Снижение когнитивных качеств.
- Употребление алкоголя, начало курения, в некоторых случаях – прием наркотических средств.

- Усталость или недостаток энергии.
- Частое прослушивание траурной или печальной музыки.
- Чувство ненужности и высокая чувствительность.
- Чувство собственной никчемности и вины. Уверения в беспомощности и зависимости от других.

- Шутки, иронические высказывания о бессмысленности жизни.
- Эмоциональная неуравновешенность.
- Изменение внешнего облика:
  - понурая или напряженная поза;
  - угрюмое или грустное выражение лица;
  - взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
  - бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
  - ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.

Для диагностики депрессии достаточно несколько отклонений, которые постоянно присутствуют в жизни подростка.

Если вы не уверены, что подросток пребывает в состоянии депрессии, обратитесь вместе с ним к психологу.

## **Разница между подростковой и взрослой депрессией.**

**Депрессия у подростков** может значительно отличаться от депрессии у взрослых. Следующие симптомы депрессии чаще встречаются у подростков, чем у взрослых:

*Раздражительность, гнев или перепады настроения* – как было отмечено выше, именно раздражительность, а не грусть, присущая взрослым, часто преобладает у депрессивных подростков. Депрессивный подросток может быть сварливым, враждебным, легко расстраивается или быть склонным к вспышкам гнева.

*Необъяснимые боли* – депрессивные подростки часто жалуются на физические недуги, такие как головные боли или боли в животе. Если тщательный медицинский осмотр не выявляет медицинских причин этих болей, это может свидетельствовать о депрессии.

*Крайняя чувствительность к критике* – депрессивные подростки страдают от чувства собственной неполноценности, что делает их чрезвычайно уязвимыми для критики, неприятия и неудач. Это становится особенно серьезной проблемой в школе, когда успеваемость ребенка резко снижается.

*Замыкание в себе, уход от людей (но не от всех)*. Хотя взрослые, как правило, тоже замыкаются в себе, когда у них депрессия, подростки обычно поддерживают дружеские отношения, но ограничивают этот круг до нескольких избранных. Тем не менее, подростки с депрессией могут общаться намного меньше, чем раньше, почти перестать общаться с родителями или начать гулять с другой компанией.

## **Негативное влияние подростковой депрессии.**

Негативные последствия подростковой депрессии выходят далеко за рамки меланхолического настроения. Многие случаи нездорового поведения или агрессивного отношения у подростков – на самом деле признаки депрессии. Ниже приведены некоторые способы, которыми подростки

способны показать взрослым то, что у них депрессия. Действуют они так не из вредности, а в попытке справиться с эмоциональной болью.

*Проблемы в школе.* Депрессия может привести к потере энергии и трудностям с концентрацией внимания. В школе это может привести к плохой посещаемости, ссорам в классах или разочарование в школьных занятиях даже у тех детей, которые раньше занимались очень хорошо.

*Побеги из дома.* Многие депрессивные подростки убегают из дома или заводят разговоры о бегстве. Такие попытки – это крик о помощи.

*Наркотики и злоупотребление алкоголем.* Подростки могут употреблять алкоголь или наркотики в попытке «самолечения» депрессии. К сожалению, эти методы приводят к непоправимым последствиям.

*Низкая самооценка.* Депрессия может провоцировать и усиливать чувство собственной беспомощности, стыда, давать ощущение бессмысленности жизни.

*Интернет-зависимость.* Подростки могут выходить в интернет, чтобы убежать от своих проблем. Но чрезмерное использование компьютера только усиливает их изоляцию и делает их более подавленными.

*Отчаянное, безрассудное поведение.* Депрессивные подростки могут участвовать в опасных операциях (например, ограбить прохожего на улице) или отчаянно рискуют, например, при опасном вождении.

*Насилие.* Некоторые депрессивные подростки (как правило, мальчики, которые становятся жертвами агрессии) становятся агрессивными. Ненависть к себе и желание умереть может перерасти в насилие и ярость к другим.

Подростковая депрессия связана с рядом других проблем психики, включая расстройства пищеварения.

### **Разновидности детских депрессий.**

В детском и подростковом возрасте чаще встречаются следующие виды депрессий:

*Динамическая.* Ухудшается внимание, поведение ребенка требует контроля и стимулирования, снижается работоспособность. Ребенок

отказывается посещать школу. Но дома дети страдают от безделья, сонливости (утренней), тревожности и страхов (вечерних), истерических реакций по самым незначительным поводам. К вечеру настроение поднимается, поведение становится оживленнее. Но именно эта активность побуждает детей и подростков на уход из дома и попадание в асоциальные компании. Будучи внушаемыми и ведомыми, подростки легко оказываются в неприятных ситуациях. На почве поведенческих нарушений ребенка ведут к психиатру или психологу.

*Дисфорическая.* Преобладает недовольство окружающими людьми, раздражительность, злоба, ярость и агрессия. Дети винят окружающих в своих бедах, чувствуют незаслуженную обиду. Как следствие этого – ведут себя вызывающе, грубо, драчливо. Отмечаются побеги из дома, правонарушения. На свою злобу не жалуется. Окружающих смущает дезадаптация ребенка в школе, нарушения поведения, зависимости. Подростка просто считают «трудным» и списывают все на плохое поведение, а не депрессию. От этого высок риск суицида.

*Психопатоподобная* депрессия маскируется за акцентуациями и патологиями характера, проблемным поведением. На самом деле агрессия, злобность, истерия, возбудимость, аддикции – попытки ребенка защитить себя, избавиться от травмирующих чувств, улучшить свое состояние. Очень велик риск попадания в асоциальные компании и зависимого поведения: алкоголь, наркомания, курение.

*Унлюст-депрессия.* Ребенок становится угрюмым и придирчивым, он недоволен собой и окружающими, враждебно настроен, недоверчив к окружающим и даже к близким людям. Человек не стремится получить удовольствие, он ненавидит весь мир, ворчит. Но при этом подросток не чувствует упадка настроения. В отношении слабых и беззащитных людей ненависть превращается в унижения и жестокие избиения. Ребенок замкнут, совсем бросает школу. Дома он становится тираном. Часто случаются суицидальные попытки, притом хорошо обдуманные.

*Астеноподобная.* Из названия ясно, что ее часто путают с астенией. У ребенка преобладает утомляемость, раздражение и истощение. О своем состоянии дети сообщают: жалуются на головные боли, утомляемость, слабость, проблемы с памятью, непереносимость внешних раздражителей (свет, звук). Когнитивные ухудшения выражены утром, а к вечеру ребенок становится весьма работоспособным и подвижным. При астеноподобной депрессии снижается аппетит, нарушается сон. Дети плохо понимают свое настроение, иногда могут говорить о скуке. К психиатру ребенка приводят с подозрением на задержку в развитии, неврастению или астению.

*Ступидной* депрессии больше подвержены школьники. Возникает умственная заторможенность: резкое снижение успеваемости, ухудшение способности усваивать новый материал, проблема сосредоточения внимания, ухудшение памяти. К психологу ребенка ведут с подозрением на умственную отсталость для изучения уровня интеллекта.

*Боязливая депрессия.* Чаше встречается у дошкольников и младших школьников. Вся жизнь ребенка пропитана страхами за себя и окружающих. Усиливается страх вечером и ночью. Дети заторможены, плаксивы, тревожны и тоскливы. К психологу родители отводят ребенка из-за подозрений на аутизм.

### **Стадии и степени депрессии у подростков:**

Депрессия у подростков (признаки болезни проявляются постепенно) в среднем длится от 6 до 8 мес. За этот период происходят события, которые позволяют улучшить психоэмоциональное состояние ребенка, либо же заболевание переходит в хроническую форму, начинаются осложнения.

Выделяют следующие стадии развития депрессивного состояния у детей подросткового возраста, которые типичны для всех видов болезни:

1 стадия – появляется раздражительность, нарушается сон, подросток показывает прямой протест, отказывается выполнять указания родителей или свои прямые обязанности.

2 стадия – возникает замкнутость, отсутствие желания общаться с окружающим миром, родителями, сверстниками, большая часть времени проводится в стенах своей комнаты (обычно такое состояние проявляется спустя 2 мес. от начала болезни).

3 стадия – наблюдается ухудшение психического здоровья, у подростка появляются первые суицидальные мысли, которые могут быть реализованы в действительности, подавленное состояние меняется на резкий эмоциональный всплеск в виде агрессии.

4 стадия – развиваются вторичные психические расстройства, присоединяются неврозы, которые могут проявляться в виде непроизвольного подергивания отдельных частей тела, выполнения одних и тех же самых действий-ритуалов, ходьбы по заданному маршруту (при этом практически полностью отсутствуют психоэмоциональные реакции на раздражители окружающего мира).

### **Профилактика депрессии у подростков.**

Психическое здоровье также важно, как и стабильная работа внутренних органов и систем. Следует заранее позаботиться об эмоциональном состоянии ребенка.

**Ниже перечисленные правила профилактики, которые необходимо соблюдать, как самому подростку, так и его родителям:**

- ✓ *не злоупотреблять спиртными напитками, отказаться от наркотических средств, табачных изделий, зависимости от азартных игр;*
- ✓ *детям выходить из зоны комфорта, знакомиться с новыми друзьями, не стесняться проявлять себя как личность;*
- ✓ *родители не должны подавлять инициативы ребенка, если они не выходят за рамки закона или моральных норм;*
- ✓ *подросток должен сосредоточить свое внимание и физическую энергию на каком-либо увлечении, хобби (это может быть*

*спортивная секция, художественный кружок, изучение любимого предмета школьной программы);*

- ✓ *родители должны ежедневно уделять не менее 1 ч в день, чтобы поговорить с ребенком о школе, его новых знакомствах, друзьях, интересоваться, что его беспокоит, какие присутствуют страхи, возможно, он испытывает неуверенность в себе, у него накопились проблемы.*

Все вопросы обсуждаются в спокойной атмосфере. Суть беседы заключается в том, чтобы найти выход из любой ситуации. Подросток должен чувствовать поддержку в семье со стороны близких людей.

Это первый шаг на пути к оптимизму, преодолению пессимистических настроений и отсутствия веры в то, что завтрашний день будет лучше. Медицинская статистика показывает, что в семьях, где царит взаимопонимание, отсутствует физическое и психологическое давление, случаи подростковой депрессии практически не встречаются.

Признаки и симптомы депрессивного состояния детей:

- ✓ Эмоциональная неуравновешенность.
- ✓ Долгое по продолжительности чувство грусти.
- ✓ Изоляция от окружающих.
- ✓ Чувство ненужности и высокая чувствительность.
- ✓ Повышение или потеря аппетита.
- ✓ Бессонница или сонливость.
- ✓ Вербальная агрессия ребёнка или истерика.
- ✓ Рассеянное внимание.
- ✓ Быстрая переутомляемость.
- ✓ Чувство вины.
- ✓ Сложность в концентрации внимания.
- ✓ Возникают идеи о самоубийстве, смерти.

✓ Возникают трудности во взаимодействии с семьёй, в игровой деятельности с друзьями, трудности в обучении, не желание заниматься спортивной деятельностью и в целом заниматься любыми другими делами.

Как родителям помочь своему ребенку:

✓ Чтобы предупредить развитие депрессивных состояний у своего чада, родителям необходимо уделять больше внимания тому, чем он занимается, что ему интересно, что его волнует больше всего.

✓ Родители обязаны сосредоточить своё внимание на питании ребёнка, на ежедневных прогулках, а также на том, чтобы у него было собственное увлечение, которое будет интересовать и занимать его, отвлекая от не нужных мыслей. Это занятие должно нравиться именно вашему ребёнку, а не одному из родителей.

✓ Также очень важно окружить ребёнка заботой и дать ему понять, что он не один, что вы готовы его выслушать и принять его таким, какой он есть, помочь разобраться с возникшими проблемами.

✓ Если вы определили какой-то из вышеупомянутых признаков, поговорите с ребенком, узнайте у него что он чувствует, что его беспокоит или раздражает.

✓ Если вы увидели, что ваше чадо находится в глубоком депрессивном состоянии, не паникуйте. В этих случаях вы всегда можете обратиться к психологу в вашей школе либо в больнице.

Если вы наблюдаете у своего ребенка признаки депрессии, ни в коем случае не пытайтесь давить на него, ругать или обвинять в неспособности взять себя в руки. Если ребенок давно находится в таком состоянии, то подобные действия способны усугубить ситуацию - подросток может уйти из дома или совершить какой-нибудь импульсивный поступок, например, причинить себе вред.

Вспомните, когда это впервые началось. Проанализируйте возможные причины, которые могли привести к развитию депрессии у подростка. Какова была семейная ситуация в тот момент, что происходило в школе, как

подросток себя чувствовал? Может быть, на состояние вашего ребенка повлияли резкие изменения в жизни - распад семьи, переезд, смена школы, разрыв с друзьями, болезнь и т.д. Не забывайте, что подросток особенно чутко реагирует на все перемены, и любое серьезное обстоятельство может вызвать у него негативные переживания.

Снизьте планку требований к подростку. Возможно, вы считаете, что он должен быть успешным во всех областях, добиваться победы любой ценой, особенно если у вас в семье присутствует установка на достижения. В этом случае депрессия может быть показателем того, что ребенок устал соответствовать вашим ожиданиям, что у него больше нет сил выполнять то, что вы от него требуете. Кроме того, чрезмерное руководство и навязывание родительских планов, целей и ценностей может привести к тому, что подростку не хватит душевных ресурсов для того, чтобы открыть, кто же он на самом деле и чего хочет в жизни.

Обратите внимание на свои супружеские отношения. Что в вашей семье есть такое, от чего ребенок спасается уходом в себя? А может быть, вы чрезмерно заняты своими отношениями с партнером, и ребенок потерял надежду на контакт с вами? Если вы слишком негативно оцениваете своего супруга, не забывайте, что ребенок любит второго родителя, и ваши неприятные замечания в его адрес могут вызывать у подростка сильные переживания. То же самое в отношении, например, отца ребенка, который не живет с вами - невозможность полноценно общаться с ним может также быть одним из факторов возникновения депрессии.

Будьте внимательны к высказываниям подростка. Если ребенок, находящийся в депрессии, говорит о том, что хочет умереть, убить себя, шутит на эту тему, рассуждает о бессмысленности жизни, то не исключено, что он размышляет о самоубийстве. Исследования показывают, что в 90% случаев такие высказывания - это «крик о помощи», адресованный прежде всего своим близким. Это значит, что подросток испытывает высочайший дискомфорт, причины которого толком понять не может, а в форме,

понятной родителям, высказать не умеет. Иногда суицидальные попытки подростков носят просто демонстративный характер, однако не надо понимать это так, будто все происходит «ни с чего» или «нарочно». Если ситуация принимает серьезный характер, то необходимо побеседовать с подростком - выяснить, почему он хочет сделать это (ни в коем случае нельзя прямо отговаривать от суицидальных мыслей!), а затем попытаться помочь найти смысл в этой жизни (не навязывайте свои представления, помогите подростку отыскать собственные ценности, ради которых стоит жить). Конечно, в данном случае необходимо обратиться к психологу - скорее всего, вашему ребенку потребуется серьезная помощь.

И в заключение хотелось бы сказать о том, что лучшее лекарство для человека, пребывающего в депрессии - это ощущение себя любимым и нужным, а также возможность реализовывать свой интеллектуальный и творческий потенциал. Поэтому всеми силами помогайте в этом вашему ребенку, и тогда он сможет войти во взрослый мир уверенным и сильным!

#### **«Профилактика депрессивных состояний у детей и подростков»**

Депрессии представляют собой актуальную проблему здоровья детей и подростков. Сложность проблемы состоит в том, что чем младше ребенок, тем более нетипично протекают депрессии. В подростковом возрасте депрессивные расстройства чаще проявляются под «масками» нарушенного поведения, соматического неблагополучия, снижения интеллектуальной деятельности. Все это приводит к школьным проблемам. К тому же, депрессии опасны тем, что на их фоне любая конфликтная ситуация вокруг депрессивного ребенка способна спровоцировать суицид. Конфликты могут складываться, по мнению взрослых, из незначительных, мимолетных неурядиц. Однако максимализм детей и подростков в оценках окружающего мира, эгоцентризм, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков, отсутствие жизненного опыта создают ощущение дискомфорта, неразрешимости конфликта, чувства одиночества, отчаянности. Это все делает конфликтную ситуацию

суицидоопасной для детей и подростков и совершенно неожиданной для взрослых, окружающих их.

**Что же должно насторожить взрослых в отношении депрессий у детей и подростков:**

*Изменение поведения или характера:*

- веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, медлительным, замкнутым;
- ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;
- любознательный и активный – безразличным, чрезмерно послушным;
- ответственный, послушный – безответственным, с протестным поведением.

*Изменение формы реагирования на окружающий мир:*

- отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми;
- недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах;
- снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;
- постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей.

*Изменение характера игры:*

- игнорирование игр, требующих интеллектуального напряжения и внимания;
- стремление к играм в одиночестве; хотя ранее была склонность к подвижным, шумным играм;
- отказ от любимых, новых игрушек;
- примитивный характер игры.

*Изменение внешнего облика:*

- понурая или напряженная поза;
- угрюмое или грустное выражение лица;
- взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
- бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
- ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.

### *Наличие сомато-вегетативных расстройств:*

- нарушения сна и аппетита;
- склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.;
- предъявление разнообразных жалоб на свое здоровье, неподтверждаемых объективными обследованиями, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье, со склонностью к преувеличению своего недомогания.

### **Необходимые действия при подозрении на депрессию.**

Проконсультировать ребенка у специалистов: врача психиатра, психолога для уточнения состояния и получения дальнейших рекомендаций. Такие дети и подростки нуждаются в обязательном индивидуальном психолого-педагогическом подходе, учитывающем их состояние.

### **Чего нельзя категорически делать при депрессии у детей и подростков:**

- давать нелепые советы: «Встряхнись! Возьми себя в руки! Не раскисай!»;
- унижать собственное достоинство ребенка и подростка, особенно в присутствии сверстников;
- использовать авторитарный стиль воспитания;
- игнорировать наличие суицидальных высказываний у детей и подростков;
- пренебрегать помощью профессионалов.

### **Еще может быть полезным и важным:**

- безоговорочная принятие детей такими какие они есть;
- желательно равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности;
- обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками;
- соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе;

- участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности;
- создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;
- предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

#### 4. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у ребенка.

##### Что делать?

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) считается одной из наиболее распространенных форм нарушения поведения среди детей младшего школьного возраста. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте 6-7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Можно выделить такие черты, как *чрезмерная активность ребенка, излишняя подвижность, суетливость, невозможность длительного сосредоточения внимания на чем-либо*. Основные нарушения поведения сопровождаются серьезными вторичными нарушениями, к числу которых относятся *слабая успеваемость и затруднения в общении с другими людьми*.

*Низкая успеваемость* – типичное явление для гиперактивных детей. Во время урока этим детям *сложно справляться с заданиями*, т. к. они испытывают *трудности в организации и завершении работы, быстро выключаются из процесса выполнения задания*. *Навыки чтения и письма у них значительно ниже*, чем у сверстников. Их *письменные работы выглядят неряшливо и характеризуются ошибками*, которые являются результатом невнимательности, невыполнения указаний учителя или угадывания.

Эти дети *не могут долго играть со сверстниками*, среди остальных они являются источником постоянных конфликтов и быстро становятся отверженными. Большинству таких детей свойственна *низкая самооценка*. У них *нередко отмечается агрессивность, упрямство, лживость и другие формы асоциального поведения*.

В работе с гиперактивными детьми большое значение имеет знание причин наблюдаемых нарушений поведения. Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежат такие факторы:

- органические поражения мозга;
- перинатальная патология (осложнения во время беременности);
- генетический фактор (наследственность);

– социальные факторы (последовательность и систематичность воспитательного воздействия).

Исходя из этого, работа с гиперактивными детьми должна проводиться комплексно, с участием специалистов разных профилей. Прежде всего, следует учесть, что важное место в преодолении синдрома дефицита внимания принадлежит медикаментозной терапии. Поэтому, необходимо убедиться в том, что такой ребенок находится под наблюдением врача.

Помните, что гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики. Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а, скорее, ухудшат его. Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов, к которым относятся психологические и нейропсихологические программы коррекции.

Как правило, в подростковом возрасте дефекты внимания у таких детей сохраняются, но гиперактивность обычно исчезает и нередко сменяется инертностью психической деятельности и недостатками побуждений.

Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность,

импульсивность. Выделяют следующие критерии выявления гиперактивности:

### **Дефицит внимания**

1. Часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемых заданиях и других видах деятельности.

2. Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игры.

3. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

4. Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков или домашней работы (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).

5. Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.

6. Обычно избегает, выражает недовольство и сопротивляется выполнению заданий, которые требуют длительного сохранения внимания.

7. Часто теряет вещи (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).

8. Легко отвлекается.

9. Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

### **Двигательная расторможенность**

1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.

2. Часто встает со своего места во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.

3. Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.

4. Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.

5. Часто ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор».

6. Часто бывает болтливым.

### **Импульсивность**

1. Часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав их до конца.

2. Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.

3. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

4. Плохо сосредотачивает внимание.

5. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).

6. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабоуправляемо правилами.

7. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других – нет, на одних уроках он успешен, на других – нет).

Для предположения у ребенка синдрома дефицита внимания с гиперактивностью необходимо наличие:

- шести или более из перечисленных симптомов невнимательности, которые сохраняются у ребенка на протяжении, как минимум, 6 месяцев и выражены настолько, что свидетельствуют о недостаточной адаптации и несоответствии нормальным возрастным характеристикам;

- шести или более из перечисленных симптомов двигательной расторможенности и импульсивности, которые сохраняются у ребенка на протяжении, как минимум, 6 месяцев и выражены настолько, что свидетельствуют о недостаточной адаптации и несоответствии нормальным возрастным характеристикам.

Как помочь?

**Первая группа рекомендаций** относится к внешней стороне поведения близких ребенку взрослых людей.

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или не довольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.

- Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упрёков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.

- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.

**Вторая группа рекомендаций** касается организации среды и окружающей обстановки в семье.

- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.

- Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

**Третья группа рекомендаций** направлена на активное взаимодействие ребенка с близким взрослым, на развитие способности как взрослого, так и ребенка почувствовать друг друга, сблизиться эмоционально.

И здесь совершенно незаменима самая важная для детей деятельность – игра, поскольку она близка и понятна ребенку. Использование же эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.

**Режим дня и питание.** Гиперактивному ребенку очень сложно сконцентрироваться на соблюдении определенных норм и правил. Самые первые четкие указания образа жизни, с которыми встречается в своей жизни маленький человечек, – это распорядок дня. Если взрослые члены семьи возьмут на себя обязанности по четкому соблюдению режима, то из этого процесса можно извлечь пользу. Соблюдение строгого режима дня позволит вашему ребенку не переутомляться, легко возбудимые детки обычно поздно засыпают. Им свойственно долго крутиться в кроватке. Малыш может становиться «мостиком», петь песни, играть, задавать массу вопросов и долго не засыпать. Поэтому такого ребенка бывает сложно добудиться утром. А если все-таки вам это удалось, полдня он может быть раздраженным и агрессивным. Как же быть? Для начала постарайтесь установить оптимальное время подъема. Если ребенок посещает садик или школу, то вставать нужно с расчетом на то, чтобы успеть собраться и не опоздать (такого ребенка необходимо с раннего детства приучать к пунктуальности). Если же малыш после пробуждения остается дома, то время подъема должно быть произвольным, но разумным и всегда примерно одинаковым. Не будите ребенка громкими призывами вставать, не вынимайте его из постели, пока он сам этого не захочет. Идеальный вариант пробуждения такой. Подойдите к кроватке своего крохи, погладьте его по голове, поцелуйте,

пожелайте доброго утра. Только после этого переходите к тому, что уже пора вставать. Хорошо, если у вас выработается определенная система начала дня с какими-нибудь символами. Это может быть утренний расслабляющий массаж; песенка, которую поет мама; просмотр любимого мультфильма; 15 минут лежания в родительской постели или что-нибудь другое.

В вашем распорядке дня должно быть четко определено время еды. Для того чтобы установить время завтрака, наблюдайте за своим ребенком. Обратите внимание на то, какие у него суточные биоритмы. Если Ваш малыш долго отходит ото сна, с утра вялый и менее подвижный, то, скорее всего, его организм будет готов к первому приему пищи не раньше, чем через 1-1,5 часа. Так же симптомами неготовности к приему пищи могут быть тошнота во время завтрака, полное отсутствие аппетита. В таком случае не заставляйте его есть раньше этого времени. Если есть возможность, чтобы ребенок первый прием пищи получал в садике или школе, – это будет лучшим решением проблемы. Если же ребенок остается дома, займите его на этот час каким-нибудь спокойным, но обязательно интересным делом. Если же, напротив, ваш малыш с раннего утра проявляет максимум активности, то его первый прием пищи должен быть в первые полчаса после просыпания.

Далее остановимся более подробно на питании ребенка.

В современной педиатрии имеется мнение, что одной из причин гиперактивности может стать неправильное питание ребенка. Достаточно проанализировать сегодняшний рост заболеваемости СДВГ и продукты, которые в наше время попадают на стол ребенку. Ведь, как известно, в большинстве из них заключаются разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на нейрохимические процессы. А гиперактивность, патология внимания, беспокойство – все это проявления в том числе химического дисбаланса мозга. Кроме того, опасным в данном случае может стать любой продукт, который вызывает аллергию у ребенка.

Нынешние дети неразлучны с бутылками колы, фанты, спрайта и прочих «превосходных» напитков. Помимо нема лого количества сахара, в них содержится столько пищевых красителей и ароматизаторов, что они просто не успевают выводиться природным путем. Это вызывает большую концентрацию шлаков, биохимически отравляющих организм. И ребенок каждый день подвергается долговременной атаке отравляющими веществами – токсикозу. Хорошо, если у него механизмы детоксикации работают без перебоев. А если нет? Вот тогда и начинаются сбои всех систем. Даже безвредный, вроде бы, апельсиновый баночный сок может нанести нешуточный удар по организму.

Особенно непозволительно кормить ребенка «взрослыми» консервами. Они перенасыщены солью и консервантами (нитритами, глутаматами и др.), которые, как известно, далеко не безопасны. Они плохо перевариваются, раздражают слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, содействуют возникновению кишечных заболеваний и аллергии. Кофе, да и черный чай, для детей младшего возраста вообще следует исключить. И исключить на долгое время. Известно, что в этих душистых напитках содержится сильнодействующее вещество – кофеин, который активизирует возбудимость сосудодвигательных центров головного мозга. Кроме того, он опасен для работы сердца, так как приумножает силу и частоту сокращений сердечной мышцы, содействует повышению артериального давления. Кофеин, заключающийся в кофе и черном чае, разрушает витамины группы В, уменьшает содержание железа, калия, кальция и цинка, то есть тех ингредиентов, без которых ребенок с синдромом гиперактивности попросту не может существовать. В кофе содержатся также смолы и кислоты, которые вредны для пищеварительного тракта.

Теперь о сахаре и углеводах. Все это – конфеты, мороженое, прохладительные напитки, булочки, хлопья для завтрака, пицца, макароны, чипсы – пища, которая стремительно наполняет организм человека глюкозой.

Одно время преследованию врачей, противоборствующих синдрому гиперактивности, подвергался рафинированный сахар. Но на данный момент доказано, что сахар может быть, как опасным, так и совершенно безвредным. Например, если употреблять его с белками, то никаких нарушений не последует, а вот если с крахмалами (как в кондитерских изделиях), то он может инициировать патологию поведения даже у спокойных детей.

Внимательно надо относиться и к продуктам, которые могут инициировать аллергию. Как правило, это яйца, коровье молоко, помидоры, цитрусовые, экзотические для нашего ребенка фрукты типа киви, манго, ананаса и т. д.

Обследование детей дошкольного возраста с диагнозом «гиперактивность» обнаружило, что полное изъятие из их рациона продуктов с искусственными консервантами, красителями, ароматизаторами, а также глутамата натрия шоколаде и кофеина в течение 10 недель приводило к существенному улучшению поведения приблизительно у половины детей. Они легче засыпали по вечерам, реже пробуждались по ночам.

Отношение между пищевой аллергией и гиперактивностью отвергать невозможно. На сегодняшний день уже считается нормой начинать лечение с отыскания возможного аллергена. Им может очутиться не только синтетический краситель, но и совершенно натуральное коровье молоко или пшеница. В любом случае жесткое исключение аллергена разрешает многим детям обойтись без лекарств.

И еще одно важное обстоятельство. Гиперактивность увеличивается (это не причина появления болезни, но фактор, воздействующий на ее течение), если у ребенка отмечается избыточное образование солей, преимущественно оксалатов и уратов. Именно они резко увеличивают возбудимость человека. Чтобы прояснить ситуацию, нужно сделать анализ мочи. Если эти соли обнаружены в избытке, необходимо безотлагательно принимать меры. Во-первых, давать ребенку побольше жидкости, во-вторых,

ограничить продукты, которые в процессе обмена дают образование этих солей.

Образованию уратов содействуют мясо, колбаса, сосиски; оксалатов – копчености, сельдь, шоколад, щавель, шпинат; тех и других – любые фабричные консервы.

Родителям, имеющим ребенка с аналогичными проблемами, неплохо бы завести дневник, в котором они должны регистрировать взаимосвязь между продуктами питания и поведением сына или дочери, а также скрупулезно проанализировать, достаточно ли поступает в организм ребенка питательных веществ, витаминов, микроэлементов.

Лечение с помощью рационального питания продолжительное, волокитное, нелегкое, но делать это надо всенепременно! Естественно, подключив (по рекомендации врача) и другие необходимые медикаменты.

**Прогулки.** В жизни вашего ребенка важную роль играют ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе. Они способствуют улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребенка, а это так необходимо гиперактивному малышу! Дайте ребенку на улице максимум свободы. Пусть он бегает и прыгает, пачкается, ходит по лужам (в холодное время года – в резиновых сапогах), стучит палкой по столбу. Если ему свойственны агрессивные состояния, то лучше всего разряжать агрессию на улице. Чаще всего дети сами выдумывают способы снятия своего напряжения. Но если у вашего крохи это не получается – подскажите ему. При этом не упустите возможности поговорить с ним о том, что избавляться от агрессивных состояний можно только на неживых предметах (детской горке, фонарном столбе, камнях, асфальте и т. д.). При этом нельзя причинять вред другим детям, замахиваться (даже в шутку) на взрослых, бить и ломать растения и обижать животных.

Во время прогулки вы преследуете несколько целей: обогащение кислородом, разрядка напряжения, удовлетворение гиперактивных процессов, социализация ребенка в естественных условиях – на детской

площадке. Так же на прогулке у вас появляется намного больше возможности для смены деятельности. Дайте малышу сначала побегать, по скакать. Затем переключите его внимание на что-нибудь интересное, но спокойное. Рассмотрите птичку, изучайте цвета по проезжающим автомобилям, расскажите ребенку о марках машин, посчитайте деревья в саду и др. Предложите ребенку прогулку в том направлении, которое он выберет сам. А потом с любого места пусть он, руководя вами, отыщет дорогу домой. Старайтесь переключать своего детку с активных игр на более спокойные и обратно с частотой в 15-30 минут.

Даже в младшем школьном возрасте гиперактивным детям обязательно нужен дневной сон. Его продолжительность должна составлять от 2-х до 4-х часов. Для того чтобы процесс укладывания ребенка проходил с наименьшими сложностями, постарайтесь выработать определенный ритуал. Например, после обеда отнесите малыша на ручках (обнимая и целуя) в ванную, где вместе вымойте руки. Позвольте ему самому закрыть кран и выключить свет. Расстелите вместе его постель. Пока малыш засыпает, посидите рядом, почитайте сказку, погладьте по руке, возьмите с собой спать любимую игрушку. Можно сделать перед сном расслабляющий массаж.

Разрабатывая режим дня для своего ребенка, учтите не сколько моментов: этот режим не должен меняться для тельное время; он должен быть удобен вам, вашему ребенку и не мешать посещать детские учреждения; режим дол жен учитывать индивидуальные биоритмы ребенка и его интересы.

Полезным будет уделить внимание и поведению взрослого, его отношению к ребенку:

1. Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.
2. Следите за своей речью, говорите всегда медленно, спокойным голосом.
3. Старайтесь, по возможности держать свои эмоции в охлажденном состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.

4. В своих отношениях с ребенком старайтесь придерживаться “позитивной модели”. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
5. Не давайте ребенку категорических указаний. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет», «нельзя», «прекрати».
6. Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии.
7. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
8. Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.).
9. Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинение за проступок.
10. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.
11. В повседневном общении с гиперактивными детьми избегайте резких запретов, начинающихся словами «нет» и «нельзя». Гиперактивный ребенок, являясь импульсивным, скорее всего, тут же отреагирует на такой запрет непослушанием, либо вербальной агрессии. В этом случае, во-первых, надо говорить с ребенком спокойно и сдержанно, даже если вы что-либо ему запрещаете, а во-вторых, желательно не говорить ребенку «нет», а дать ему возможность выбора. Например, если ребенок «носится как вихрь» по квартире, можно предложить ему на выбор 2 или 3 других занятия: побегать во дворе или послушать чтение взрослого. Если ребенок громко кричит, можно вместе с ним спеть по его выбору несколько любимых песен. Если ребенок швыряется подушками и вещами, можно предложить ему игры с водой.

12. Не допустить перевозбуждения, родителям рекомендуется ограничить пребывание гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывают на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

13. Довольно часто родители гиперактивного ребенка, стремясь дать возможность своему чаду израсходовать избыточную энергию, записывают его в различные спортивные секции. К сожалению, это не всегда способствует успокоению ребенка. Кроме того, большое значение имеет стиль преподавания взрослого. Хорошо когда ребенок занимается, например, плаванием, конным спортом. Полезные гиперактивному ребенку и спокойные прогулки с родителями перед сном, во время которых родители имеют возможность откровенно, наедине поговорить с ребенком, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

14. По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению (не более одного часа в сутки, точнее два раза по 25 минут).

15. Обратите внимание на психологический микроклимат в семье: уделяйте ребенку достаточно внимания, проводите досуг всей семьей, не допускайте ссор в присутствии ребенка.

16. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.

### **Родителям о принципах помощи детям с СДВГ**

*1. Надо не «ломать» гиперактивного ребенка, а идти от его особенностей.*

Гиперактивные дети не злы и не злонамеренны. Как правило, они готовы сотрудничать с другими людьми, но они не умеют этого делать. Не надо их ломать, надо идти от их особенностей и давать им шанс проявить себя. Только в этом случае отношения с другими детьми и продуктивная

деятельность может наладиться. Довольно часто поведенческие особенности гиперактивного ребенка могут сильно раздражать родителей и учителей. Даже в этом случае нужно организовать его деятельность так, чтобы он смог проявить себя и добиться успеха. В каждом конкретном случае ситуация должна быть тщательно проанализирована и должен быть подобран индивидуальный подход к ребенку. Выбор правильной стратегии – это большая ответственность. Если ситуация с конкретным ребенком проанализирована неправильно, его положение в семье и в детском коллективе, а также его поведение могут значительно ухудшиться.

### *2. Альтернативная форма поведения.*

Постоянные окрики и наказания, на которые так щедры взрослые люди не дадут желаемых результатов. Более того, они могут способствовать формированию и закреплению отрицательных качеств ребенка, а так же негативного отношения к учебному процессу в принципе. Когда ребенок ведет себя неправильно и этим всех раздражает, можно попробовать предложить альтернативную форму поведения. Например: «Нельзя разрисовывать обои, но если ты хочешь рисовать на стене, давай прикрепим на нее лист бумаги». Или: «Кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик». В сочетании с другими методами модификации поведения, такой способ может сохранить много нервов и драгоценного времени.

### *3. Моментальный характер поощрений.*

И в системе поощрений приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка. Он не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться каждые 15-20 минут. Можно практиковать систему выдачи жетонов. Жетоны в дальнейшем обмениваются на то, что ребенку интересно.

### *4. Организация пространства.*

#### *4.1. Организация внешней среды.*

Внешняя среда ребенка с СДВГ должна быть очень хорошо организована. Все лишние раздражители удаляются из поля зрения. Уменьшая количество раздражителей в комнате, мы, таким образом, увеличиваем интенсивность воздействия предметов действительно необходимых. В таком, особым образом организованном пространстве, ребенок с СДВГ может лучше сконцентрировать свое внимание на актуальных предметах (часы, календарь, градусник за окном и пр.) глубже понять их природу. При положительном исходе, ребенок может действительно чем-то заинтересоваться, захотеть делать, испытывать удовлетворение от проделанной работы или игры, не отвлекаясь на посторонние предметы. Это же является условием, основанием для развития его самостоятельности.

#### *4.2. Устойчивость домашнего мира.*

Домашний мир ребенка с СДВГ должен быть устойчивым. Расположение мебели в комнате, занавески, вещи, все должно оставаться на своих местах. «Свободной энергии» (энергии концентрации) у такого ребенка и без того мало, механизмы концентрации и торможения работают с трудом. По этой причине, домашний мир ребенка должен быть суперпредсказуемым. Только из такого мира ребенок сможет совершать свои вылазки в большой изменчивый мир и делать необходимые, хотя пока и небольшие исследования. Ребенку с СДВГ не хватает психической энергии, так необходимой для конструктивной деятельности. Его бестолковая беготня является реакцией на всевозможные внештатные ситуации и внешние раздражители. Организовав хорошо комнату ребенка, сделав ее знакомой и предсказуемой, можно значительно сократить непродуктивное расходование энергии и направить ее в нужное русло.

#### *4.3. Организация рабочего места.*

Рабочее место ребенка с СДВГ должно находиться в тихом месте, далеко от телевизора и постоянно открывающихся дверей. Все шумовые раздражители должны быть удалены. Ребенку нужна тихая и спокойная

обстановка для занятий. Мелочей в организации рабочего места быть не может. Стол и стул должны быть соответственной высоты, чтобы ноги ребенка стояли на полу, не болтались и не подворачивались под себя, приводя к искривлению позвоночника, нарушению кровообращения, и, вследствие этого, к еще большему дефициту концентрации внимания.

### *5. Организация времени.*

#### *5.1. Режим дня.*

Вся жизнь гиперактивного ребенка должна подчиняться определенному режиму дня. Режим важен для всех детей, но для гиперактивного ребенка он важен вдвойне. Остатки регуляторных механизмов могут работать только в условиях максимальной упорядоченности. Выработка социальных и культурных навыков («правильных привычек») происходит только тогда, когда все необходимое делается в одно и то же время, изо дня в день.

#### *5.2. Наилучшее время для работы.*

Воспитатели детских садов, школьные учителя, родители должны помнить, что ребенок лучше всего работает в начале дня и в начале урока или занятия, хуже всего он усваивает материал в конце дня или в конце урока.

#### *5.3. Расписание в картинках (распорядок дня).*

Для эффективной организации времени хорошо подходит расписание в картинках. Его можно разместить на специально выбранном, «видном» месте. Можно использовать также специальный альбом с велькро-полосочками. На эти полосы буду прикрепляться карточки, с обратной стороны которых тоже наклеен кусочек велькро. Таким образом, картинки и их последовательность можно менять каждый день. В таком альбоме или на стенде в нужной последовательности располагаются виды деятельности, игры и занятия. Для того, чтобы детям было легче воспринимать информацию, на карточках пишутся не только слова, но и рисуются картинки или всем понятные символы. Расписание в картинках очень хорошо организует деятельность ребенка.

## *6. Заранее обговоренные правила.*

### *6.1. Озвучить правило поведения.*

Когда вы предлагаете ребенку выполнить то или иное задание, обязательно нужно попросить его «озвучить» что и когда надо сделать и каким образом. Если ребенок уже умеет писать, он может составить список правил выполнения задания и также вывесить их на видное место. Если в процессе выполнения этого задания какое-то правило будет нарушено, родитель без лишних слов и напряжения может указать ему на эти правила.

### *6.1. Правила перед началом работы.*

Не рекомендуется читать своим детям вообще, а особенно гиперактивным, длинные нотации. Они все равно не будут выслушаны до конца. Лучше объяснить ребенку, что за выполнение установленных правил он получит поощрение. За невыполнение правил наиболее целесообразным будет лишать ребенка определенных преимуществ или же возможности заняться тем, что ему интересно.

### *6.2. Краткость инструкции.*

Все инструкции, предъявляемые гиперактивному ребенку, должны быть четкими и краткими, состоящими не более чем из 10 слов. В противном случае ребенок эту инструкцию не поймет, не запомнит и не будет ей следовать. Давая инструкцию, нужно также учитывать неумение ребенка выслушивать до конца, неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быструю утомляемость.

## *7. Организация учебной деятельности (выполнения домашнего задания).*

Системность подачи информации создает системно организованную память, облегчает поиск необходимой информации, развивает мышление. Такая подача информации снижает нагрузку на внимание и систематизацию материала при запоминании. Поэтому предложенная работа должна представлять собой хорошо организованную последовательность определенных видов деятельности, между которыми можно делать

небольшие перерывы. Каждый такой вид деятельности представляется короткой инструкцией, отраженной в рисунке или схеме. Рисунок или схема находятся перед глазами ребенка. Инструкции должны быть короткими или разделенными на короткие части для того, чтобы хватало объема оперативной памяти, не происходило выпадения, замен, перестановки частей информации.

### *7.1. Последовательность выполнения задания.*

Учителя очень часто рекомендуют выполнять сначала самые сложные задание, а потом что-нибудь попроще и полегче. В этом, конечно же, есть своя логика. Вначале занятий голова хорошо соображает и ребенок еще не устал. Это абсолютно верно для любых других детей, но не для гиперактивных. Если ребенок сталкивается со сложным заданием в самом начале работы, он «опускает руки» и ничего не делает, потеряв полностью свою сосредоточенность.

### *7.2. Начинаем с легкого задания, делаем разогрев.*

Дети с СДВГ любят делать то, что у них хорошо получается. Они не стремятся к преодолению трудностей и сложные задания их не вдохновляют. По этой простой причине, в начале занятия необходимо дать самое легкое задание, такое, с которым ребенок может справиться без напряжения. Например, можно начать с повторения уже пройденного материала. «Разогревшись», ребенок приобретает нужную сосредоточенность и уверенность в своих силах. После первого задания он может выполнить что-то более сложное или начать ознакомление с новым материалом. Ребенка нужно обязательно похвалить за выполнение задания. Дети с СДВГ нуждаются в похвале и поддержке взрослых гораздо больше, чем их здоровые сверстники.

### *7.3. Заканчивать опять чем-то легким.*

Заканчивать нужно опять чем-то легким, потому что Гиперактивный ребенок быстро утомляется. Нужно давать такое задание, с которым даже

успевший ребенок может справиться. Очень важно, чтобы у ребенка осталось общее ощущение успешности проведенного занятия.

#### *7.4. В самом начале о самостоятельности надо забыть.*

Учителя, конечно же, настаивают на развитии самостоятельности. Если родителей серьезно беспокоит развитие их ребенка, то им надо будет на первое время забыть об этом. С ребенком надо будет «сидеть» и заниматься. Самое большее, чего можно ожидать от ребенка, это самостоятельное выполнение тех заданий, которые он очень любит и которые у него хорошо получаются.

#### *7.5. Упреждающее знакомство с информацией.*

Систематизация любого материала у таких детей проходит медленнее, чем у других детей. Для гиперактивного ребенка очень полезно ознакомиться заранее с материалом, который он будет проходить в классе на следующем уроке. Это позволит ему усвоить, по крайней мере, основные опорные моменты предстоящего урока. Также, дома необходимо будет выполнять не только домашние задания, но и повторять то, что было сделано в классе. Родители ребенка с СДВГ должны быть к этому готовы.

#### *7.6. Оформительская работа.*

Первые годы в школе надо освободить ребенка от любой оформительской работы. Родители сами могут провести поля и поставить точку в тетради, с которой надо начинать писать. Любая оформительская работа, отсчеты клеточек настолько утомляют ребенка, что у него не остается сил на основную работу.

### *8. Учет особенностей интеллектуальной деятельности.*

*8.1. При закреплении материала нужны повторения, подкрепленные визуально различными рисунками и схемами.*

Очень часто у детей с СДВГ возникают проблемы с закреплением материала, то есть переводением усвоенного из кратковременной рабочей памяти в долговременную память, с возможностью извлечения материала в любой нужный момент. Если занятие по новой теме было единичное,

Гиперактивный ребенок может продемонстрировать понимание материала и ответить на вопросы, но на следующий день ничего не помнить. Некоторым детям нужно меньшее количество повторений материала, некоторым большее. Родители, незнакомые с этой особенностью своих гиперактивных детей, часто злятся и думают, что ребенок не хочет отвечать на вопросы, делает это намеренно. Такому ребенку просто нужны повторения, подкрепленные визуально различными рисунками и схемами.

#### *8.2. Цикличность интеллектуальной активности.*

Интеллектуальная деятельность гиперактивных детей отличается цикличностью. У такого ребенка есть интенсивные рабочие периоды, есть и периоды «выключения». По меньшей мере, домашняя работа должна быть подстроена под ритм работы мозга ребенка. Если он смотрит в пространство, перебирает ручки, перекладывает карандаши, надо его оставить в покое, хотя бы на 5-10 минут. После короткого периода восстановления сил, можно вернуться к занятиям.

#### *8.3. Учет особенностей мышления детей с СДВГ.*

Мышление ребенка с СДВГ долгое время остается «линейным», т.е. интеллектуальный анализ оказывается возможным по одному параметру и в одном направлении. Это характерная особенность мышления дошкольников 5-7 лет, хорошо описанная Пиаже. У детей с СДВГ эта характеристика мыслительных процессов присутствует более длительное время. Положительным моментом здесь является то, что в отличие от ситуации с маленькими детьми, опора на наглядность и вынесение вовне промежуточных результатов мышления может оказать существенную помощь.

#### *8.4. При развитии мышления делайте акцент на визуальной подаче материала.*

При развитии визуальном мышлении ребенок быстро обучается пользоваться различными рисунками, таблицами, т. е. различными опорными схемами. Этим он снимает нагрузку на оперативную память и мышление,

значительно повышая общую эффективность собственной мыслительной деятельности. Визуальное мышление хорошо развивается в играх, связанных с моделированием, конструированием, выкладыванием узоров, картинок по образцам (конструкторы, мозаики, кубики и пр.). Визуальное мышление, по всей вероятности, является сильной стороной ребенка с СДВГ. Это нужно обязательно использовать в работе с ним.

#### *8.5. Развитие навыков письма.*

Мелкую моторику, необходимую для выработки навыков письма и хорошего почерка лучше развивать раскрашиванием по методу Монтессори. Детям обычно это нравится больше, чем мучиться с прописями. Если ребенок сначала будет заниматься раскрасками, то потом прописывание букв ему будет даваться намного легче.

#### *9. Развитие слабых функций.*

##### *9.1. Игровое развитие и тренировка слабых функций.*

Организация коррекционных игр должна соответствовать 2 основным условиям:

Занятия с ребенком должны проходить в эмоционально-привлекательной форме, тем самым, повышая переносимость предъявляемой нагрузки, улучшая качество усвоения материала и самоконтроля.

Подбор таких игр, которые обеспечивают тренировку одной функциональной особенности, и не возлагали бы нагрузку на все остальные дефицитные особенности.

Параллельное соблюдение двух или трех условий одновременно вызывает у ребенка с СДВГ существенные затруднения. Даже при всем желании, ребенок не может одновременно быть внимательным, спокойным и сдержанным. Отсюда основное правило развития необходимых качеств у этих детей – предъявляя ребенку игру, требующую напряжения, сосредоточения, удержания и произвольного распределения внимания, следует до минимума снизить нагрузку на самоконтроль импульсивности и не ограничивать двигательную активность.

## *9.2. Что утомляет?*

Гиперактивного ребенка утомляет монотонная однообразная работа. Впрочем, внутренних резервов на любую другую работу у него не так уж и много. При переутомлении деятельность мозга может быть настолько дезорганизована, что стираются уже установленные связи, та информация, которая уже усвоена.

## *9.3. Плохие дни и плохие часы.*

У ребенка с СДВГ могут быть исключительно плохие дни, когда он ничего не удерживает в голове и забывает уже усвоенный материал. Не надо его за это ругать и стыдить. Лучше дать время отдохнуть или вообще отложить все на следующий день, сказав ребенку, что сейчас не получается, в следующий раз он обязательно все сделает хорошо. Ребенок будет только благодарен родителям за такое понимание. Нужно обязательно определить периоды наибольшей работоспособности гиперактивного ребенка. У него бывают не только плохие дни, но и плохие часы или плохое время суток для работы и усвоения нового материала. Заставлять ребенка в такие часы делать что-то сложное для него, например, писать, значит губить нервные клетки и ему и себе. К тому же, это практически пустая трата времени. Хорошо, если ребенок сам научится чувствовать и контролировать такие свои состояния. Это полезно в любом возрасте. В год поступления в школу, когда ребенок идет в первый класс, это может оказать существенную помощь в адаптации к новым условиям и режиму дня.

## *11. Подвижные занятия и тренировки.*

### *11.1. Полезные виды деятельности для гиперактивного ребенка.*

Вместо того, чтобы подавлять чрезмерную активность, экспансию, агрессивность, лучше переводить все эти качества ребенка с СДВГ в разумное и полезное русло. Гиперактивный ребенок должен заниматься спортом, только не травматичным. Склонность к травматизму и без того у таких детей очень большая. Это связано с тем, что они совершают опасные для себя действия, не задумываясь о последствиях. Для маленьких детей

подходит ритмика, для детей постарше танцы, теннис, бег, лыжи, плавание. Подвижные игры или тренировки вообще организуют все движения ребенка, включая мелкую моторику. Регулярные занятия физкультурой не только тренируют, но и дисциплинируют ребенка.

### *11.2. Спортивные и подвижные игры по правилам.*

Такие игры требуют достаточной организованности и подчинения точной цели. Постановка цели, действия по плану для гиперактивного ребенка являются трудным, но исключительно развивающим занятием. В такой игре происходит превращение бесцельной подвижности в целенаправленную активность. Основной задачей таких игр является выработка привычки к целенаправленной деятельности. Зимой, когда нагрузка на нервную систему особенно велика и возможности подвигаться и побегать ограничены, очень полезно ходить на лыжах, кататься на коньках. Также можно позволять своему ребенку кататься с «безопасной» ледяной горки до упора, пока не устанет.

### *11.3. Снаряды, на которых можно повисеть.*

Хорошо, когда дома есть снаряды, на которых можно ползать, повисеть, покувыркаться. Даже в самой тесной квартире можно подвесить в дверном проеме перекладину с убирающимися кольцами и канатом. Для гиперактивного ребенка это прекрасная возможность разрядиться неразрушительным для всей семьи способом. Такие снаряды развивают также силу, ловкость, гибкость, уменьшают склонность к травматизму.

## *12. Игры для детей с СДВГ*

Каковы дефицитарные функции гиперактивных детей? Это низкая способность концентрировать внимание, слабая оперативная память, неспособность тормозить себя и не отвлекаться, плохой самоконтроль, трудности планирования и предсказания результатов той или иной деятельности. Часто гиперактивный ребенок выбирает шумные игры. Это естественно, ведь ему трудно сдерживать себя и трудно оставаться на одном месте.

Учитывая все это, вполне логично подбирать для него подвижные игры по правилам. Через подвижные игры по правилам можно не только развивать определенные качества, но также приучать гиперактивного ребенка к дисциплине, к подчинению своей деятельности определенной цели. Кроме этого, игры с очень четкими правилами способствуют развитию произвольного внимания. В подвижных играх по правилам ребенок с СДВГ также развивается эмоционально. Он учится контролировать свое эмоциональное состояние, учится терпеть и ждать, откладывать желаемое на потом («иначе можно лишиться игры»). Все эти качества потом пригодятся ему в общении со сверстниками и взрослыми.

Игры по правилам развивают в ребенке основные навыки саморегуляции деятельности. Ведь он все время должен удерживать в голове несколько компонентов ситуации и оперировать ими мысленно. Ребенок учится также подмечать детали. Если он чего-то не учтет или забудет, он может проиграть.

Подвижные игры по правилам развивают ребенка физически, тренируют его ловкость, гибкость, учат избегать травматических ситуаций. Наконец, если у ребенка начинает получаться играть вместе с другими детьми, это повышает его самооценку и авторитет в глазах других детей.

Чтобы помочь ребенку с СДВГ развиваться и успешно обучаться, необходимо помнить о том, что гиперактивный ребенок без должной тренировки не может одновременно внимательно слушать, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Поэтому на первом этапе необходимо предлагать ему такую игру, которая была бы нацелена на развитие какого-то одного качества. Удерживая несколько условий в голове, ребенок может ни одного из них не выполнить, быстро истощиться и начать переживать свою неудачу.

Например, если цель игры – внимательно следить за действиями партнеров и быстро на эти действия реагировать, то можно не обращать внимания на несдержанность и постоянные его перемещения в пространстве.

Если в задачу игры входит тренировка сдержанности, то концентрировать внимание на чем-то ином (требовать этого!) необязательно.

### *12.1. Игры по развитию навыка целеполагания.*

1. Слова разделены на половины, половины разнесены на 2 столбца. Надо соединить половины.

2. Прочитать небольшой, но содержательный текст, во время чтения попросить представлять образы. Затем попросить ответить на вопросы по тексту.

3. Один называет слово, другой повторяет первое и называет свое, третий повторяет первые два и называет свое и т. д.

4. Кто больше?

Предлагаются две небольшие картинки с одинаковым сюжетом, но в одной из картинок «исчезают» некоторые детали. Надо рассмотреть первую картинку (10 – 30 сек.), а затем на второй восстановить недостающие детали.

5. Шифровальщик.

5.1. Найти спрятанные слова в рядах букв:

вопкпокноэлдвлесптждощедорогатрерв.

5.2. Фраза (слово) разбита на фрагменты (буквы), фрагменты не по порядку занесены в таблицу. Каждый фрагмент (буква) имеет номер по порядку, занесенный в другую таблицу, ориентируясь на номер – прочитать фразу (слово) и записать. Кто быстрее.

*12.2. Игры на развитие навыка моделирования (формулирование замысла, задачи, ведущей к достижению цели).*

1. Прочитать небольшой интересный для ребенка рассказ (лучше сказку), после прочтения попросить зарисовать его в виде комиксов. Ограничить минимальное и максимальное количество картинок для данного рассказа.

2. Выделяется какое-нибудь качество предмета, согласно этому качеству нужно подыскать как можно больше предметов.

Пример: Что может быть холодным? мягким? и т.д.

3. Можно использовать дидактическую игру «Чудесный мешочек», когда ребенок опускает руку в мешок, ощупывает предмет и пытается догадаться, что это за объект, называет его. Игра может быть проведена и иначе. Ребенок видит, какие объекты кладет в мешок воспитатель, а затем он должен найти в мешке тот предмет, который назовет воспитатель или дети.

4. При несформированности навыка моделирования дети затрудняются в конструировании из кубиков, палочек и т.п. Поэтому этим детям необходимо применять различные конструктивные игры, мозаику, разрезные картинки, кубики; на прогулках рекомендуется проводить совместное конструирование из снега и песка; развитию конструктивных способностей помогают и занятия аппликацией, лепкой на точно поставленную тему.

5. Дается пара слов, находящихся в определенной зависимости, и третья без пары. Надо к третьему слову подобрать такое, чтобы сохранилась зависимость как у первой пары. Пример: Земля – Небо, Огонь – ... (Вода) и т.д.

6. Раздается лист с незаконченными изображениями и предлагается завершить замысел художника.

7. Попросить придумать волшебные свойства для обычных предметов.

«Если бы ручка была волшебной...» и т.д.

8. Дается любая приставка – супер, макси и т. д. И перечень предметов – лейка, майка и т. д. Поставить приставку к слову и описать его новое назначение.

9. Предлагается 3 ряда фигур по 3 фигуры в первом и втором ряду, и две фигуры в третьем. В первых 2-х рядах фигуры изменяются согласно какой-либо закономерности. Надо подобрать третью фигуру, из представленных ниже фигур, чтобы закономерность выполнялась.

10. Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться

ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

### *12.3. Игры на развитие навыка планирования.*

1. На бланке переплетены контуры предметов, находящиеся в комнате. Кто быстрее обнаружит все предметы.

2. Учитель чертит в воздухе буквы, собирающиеся в слова. Задача – прочитать слова.

3. Перед упражнением разобрать – что значит сравнить предметы? Затем дать два предмета, понятия для сравнения, предложив сравнение вести в табличку из 2-х столбцов: Что общего? Что различного?

### 4. «Гвалт» (Коротаяева Е. В., 1997)

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

### *12.4. Игры на развитие навыка самоконтроля.*

✓ Раздаются бланки с таблицами 3:2, 3:3, 4:4, 5:5 и т.д., затем предъявляются учителем такие же таблицы, в графах которых расположены точки в произвольном порядке. Надо запомнить расположение и воспроизвести его в своих таблицах.

✓ Раздаются 2 таблицы, одна пустая, другая заполнена числами не по порядку. Надо в пустой таблице расставить числа по возрастанию и найти пропущенные числа. Кто быстрее. Например: 13, 4, 9, 3, 18, 7, 6, 19, 12, 11, 5, 20.

✓ Попросить сделать рисунок, а затем на обратной стороне описать его.

- ✓ Из набора слов одно не подходит к остальным.

Метла, грабли, коньки, лопата, топор.

Можно придумать иной критерий для классификации. Пример:

Метла, грабли, коньки, лопата, топор. (Все выделенные слова оканчиваются на гласную).

- ✓ В слове переставлены буквы в определенной закономерности, важно угадать закономерность перестановки и расшифровать остальные слова.

- ✓ Дается предложение, где все слова написаны слитно. Надо как можно быстрее прочитать предложение.

- ✓ Все дети встают в начерченные мелом круги – каждый в свой. Ведущий вкатывает в центр круга один за другим теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить рекорд по количеству мячей в круге.

- ✓ Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

- ✓ Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

- ✓ Упражнение «Следи за своей речью».

В двадцатые годы прошлого столетия была очень популярна такая игра на внимание. Ведущий говорит: «Барыня купила туалет. В туалете 100 рублей, что хотите, то купите, «да» и «нет» не говорите, черное и белое не покупать». И начинает задавать каверзные вопросы, пытаясь «вырвать» у отвечающего запрещенные слова.

- Вы хотите купить черное платье?
- Я хочу купить зеленое платье.
- А разве зеленое вам к лицу?
- Мне просто нравится зеленый бархат.
- Это будет бальное платье?
- Бальное.
- Ваше зеленое платье должно быть длинным?
- Да(!).

Проигрыш. Надо было, например, сказать «Разумеется».

✓ Одного из участников игры назначают водящим. Поочередно обращаясь к играющим, водящий каждому задает какой-нибудь несложный вопрос, требуя на него немедленного ответа. Например: «Сколько тебе лет?», «С кем ты сидишь за партой?», «Какое ты любишь варенье?» и т. п. Тот, к кому обращен вопрос, должен тотчас же дать любой ответ, но, не употребляя в своей фразе буквы, которая по уговору объявлена запрещенной. Предположим, что запрещенной объявлена буква «А». Разумеется, водящий постарается подыскать каверзные вопросы, отвечая на которые обойтись без буквы «А» было бы затруднительно. «Как тебя зовут?» А спросит он, скажем, товарища, которого зовут Ваня. Ясно, что тот не может назвать своего имени. Придется ему отделаться шуткой. «Не могу вспомнить!» – ответит он, находчиво обходя приготовленную для него ловушку. Тогда водящий с таким же неожиданным вопросом обратится к другому участнику игры.

Игра ведется в быстром темпе, долго раздумывать не разрешается. Замешкался, не ответил сразу или же, растерявшись, употребил в своем ответе запрещенную букву, становись на место водящего и задавай вопросы. Победителями мы будем считать тех, кто ни разу не попал в ловушку и давал быстрые, находчивые ответы.

✓ «Найди отличие».

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается.

Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

✓ «Говори!» (Лютова Е. К., Монина Г. Б.).

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?»

✓ «Запрещенное движение» (Кружева Н. Л., 1997).

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

✓ «Слушай хлопки» (Чистякова М. И., 1990).

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны

остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

✓ Игры для гиперактивных детей с агрессивным поведением.

Есть довольно много подвижных игр, в которые можно играть с агрессивными детьми. Чем же эти игры могут помочь агрессивным детям?

Специальные подвижные игры могут помочь ребенку снимать вербальную агрессию, выплескивать гнев в приемлемой форме. Гиперактивный агрессивный ребенок может научиться направлять свою невербальную агрессию в нужное русло. Некоторые игры учат агрессивного ребенка считаться с другими людьми, оказывать поддержку другому ребенку, сопереживать, а также учат эффективным способам общения. В играх агрессивный ребенок может снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, негативное настроение и восстановить свои силы.

*Очень хорошим ресурсом, содержащим описание подвижных игр для агрессивных детей, является книга Е. К. Лютовой, Г. Б. Мониной «Шпаргалка для взрослых».*

«Разговор с руками» Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора»

между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

## 5. Как помочь ребенку с высокой тревогой?

Тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, человек испытывает фоновое ощущение предстоящей беды.

Немного о тревожных детях подросткового возраста. Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т. е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожные люди живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: «А вдруг что-нибудь случится?» Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе («Я же ничего не мог!»). Обычно тревожные подростки очень неуверены в себе, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Много зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание). В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-нибудь не так, т. е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

### **Причины тревожности:**

1. Основной из причин возникновения повышенной тревожности у подростка является атмосфера в семье: если отношения в ней натянутые, родители постоянно напряжены, мнительны, то, скорее всего, и ребенок повторит их модель отношения к миру.
2. Также нужно обратить внимание на то, какие фильмы смотрит ребенок, книги читает, на каких сайтах проводит время. Возможной причиной повышенной тревожности могут стать средства массовой информации, новости, в которых часто нагнетается напряжение.
3. Еще одна причина тревожности у ребенка – авторитарный стиль воспитания. Когда родители подавляют в ребенке все попытки к самостоятельности и принятию решений, ребенок испытывает чувство страха перед ними. Например, постоянно беспокоится о том, чтобы оправдать их ожидания, боится сделать ошибку, поступить неправильно, высказать свое мнение.
4. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой. Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.
5. Завышенными требованиями. Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только «пятерки» и не является лучшим учеником класса.
6. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался».

### **Портрет тревожного ребенка**

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают

самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступить к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь, думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащенное сердцебиение. Если агрессивные, гиперактивные дети всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

В класс входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду и в школе немало, и психологам работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладошке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.

*Как распознать чрезмерную тревожность?* О повышенной тревожности у подростка сигнализируют такие признаки: ребенок часто бывает подавлен, насторожен, ему трудно взаимодействовать с окружающими, мир кажется ему опасным, он видит все в черном цвете, включая свое будущее, страдает самооценка. Часто дети пытаются скрыть свою тревожность за дерзким, хулиганским поведением, нелепыми выходками. Таким образом они пытаются найти одобрение, привлечь внимание окружающих. В тяжелых случаях на фоне повышенной тревожности могут развиваться пищевые расстройства – булимия и анорексия.

Иногда подростки начинают много фантазировать о себе, рассказывать какие-то небылицы, чтобы привлечь внимание взрослых или, напротив,

пытаясь заслужить одобрение становятся чрезмерно услужливыми и дружелюбными. Последнее также не является положительным качеством, поскольку может перерасти в будущем зависимость от одобрения окружающих.

Опытный воспитатель, учитель, психолог конечно в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей (или учителей-предметников) заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.

Советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки:

**Критерии определения тревожности у ребенка (П. Бейкер и М. Алворд):**

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

**Признаки тревожности (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.):**

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности:

- ✓ Высокая тревожность — 15-20 баллов;
- ✓ Средняя — 7-14 баллов;
- ✓ Низкая — 1-6 баллов.

Все это является признаком того, что у вашего ребенка есть проблемы, с которыми лучше немедленно обратиться к детскому психологу. При этом, как утверждают специалисты, мальчики чаще подвержены тревожности в детском возрасте - до 12 лет, а девочки – в подростковом. При этом у девочек вызывает тревогу взаимоотношение с другими девочками и то, что о них думают в коллективе, а у мальчиков – страх наказания взрослыми или быть побитыми сверстниками.

По мнению большинства психологов, наиболее целостный и правильный подход в коррекционной работе – работа в двух направлениях: работа с самим ребенком и с его окружением.

### **Как помочь ребенку преодолеть тревожность?**

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 жизни в детском саду, 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.

- 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.
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- 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.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.
- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось...»
- 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...
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании творческого мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

### **Как себя вести в общении с тревожным ребенком?**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: Бабушку лучше не слушай!).
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается, что – либо, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.
6. По возможности контролировать свои реакции на различные жизненные обстоятельства. Учить только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.
7. Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.
8. Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо понимание и сочувствие, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.
9. Некоторые дети рассказывают фантастические, вымышленные истории о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их исключительно своей особой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие ко взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения — старание ребенка заслужить признание окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.
10. Такому ребенку очень полезно посещать групповые психокоррекционные занятия — после консультации с психологом. Тема детской тревожности достаточно разработана в психологии, и обычно эффект от таких занятий ощутимый.

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 жизни в детском саду, 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.

- 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.
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- 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.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.
- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось...»

- 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...
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании творческого мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Он не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него родители. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.

Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога – воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Родителям следует с осторожностью относиться к возможностям детей с повышенной тревожностью, так как они могут завышать свои возможности, а в действительности не способны доводить дело до конца и чувствуют себя либо подавленными, либо раздраженными. Их нужно постоянно

подбадривать! А самое главное – хвалить и убеждать в том, что у него всегда все получится!

Подросткам в состоянии тревожности не следует читать длинных нотаций по поводу их поступков, разбираться в том, кто прав, а кто виноват. Желательно сделать строгое замечание с требованием прекращения действий. Оставайтесь с подростком один на один, и обсудите поступки и действия, совершаемые им, разясняя смысл и суть его поведения.

Подростки с повышенной тревожностью не могут сосредоточиться на одном занятии, поэтому необходимо внимательно отнестись к тому, чем занимается ребенок, где у него наибольшие успехи. Чтобы существенно снизить тревожность у подростков, необходимо педагогам и родителям, обеспечить реальный УСПЕХ в какой-либо деятельности.

Нужно подростка меньше ругать, унижать, недооценивать его возможности, больше хвалить, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня ты сделал домашнее задание лучше, чем вчера).

Необходим щадящий режим в той области, в которой успехи подростка не велики. Ненужно на неудачах фокусировать внимание, а при улучшении обязательно хвалить. Больше доверять подростку.

Искренне интересоваться его делами, верить в его успех! Больше обращать внимание на обстановку дома. Теплое эмоциональное отношение, доверительный контакт способствуют снижению общей тревожности ребенка.

Помогайте подростку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если подросток боится подойти к кому-либо, то сделайте это вместе с ним. Таким образом, вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию. Однако в сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Заранее готовьте тревожного подростка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

Не пытайтесь повысить работоспособность такого подростка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какие именно трудности его ожидают.

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки – это важный опыт, ты понял, что нужно изменить, на что обратить внимание. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью поглаживания по голове, обниманию за плечи, можно взять за руку, особенно в тот момент, когда назревает конфликт и ребенок ждет грубого воздействия, а родитель, напротив, высказывает вдруг стремление к взаимопониманию, т. е. телесный контакт.

#### **Рекомендации родителям по работе с тревожностью подростка**

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

12. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

13. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается, что – либо, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

14. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

15. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным.

16. По возможности контролировать свои реакции на различные жизненные обстоятельства. Учить только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.

17. Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.

18. Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо понимание и сочувствие, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.

19. Некоторые дети рассказывают фантастические, вымышленные истории о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их исключительно своей особой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие ко взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения — старание ребенка заслужить признание

окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.

20. Такому ребенку очень полезно посещать групповые психокоррекционные занятия – после консультации с психологом. Тема детской тревожности достаточно разработана в психологии, и обычно эффект от таких занятий ощутимый.

## 6. Эмоциональная нестабильность у ребенка. Что делать?

Эмоции играют значимую роль с самого начала жизни ребенка, и служат индикатором его отношения к родителям и к тому, что его окружает. В настоящее время, наряду с общими проблемами здоровья у детей, специалисты с озабоченностью отмечают рост эмоционально-волевых расстройств, которые выливаются в более серьезные проблемы в виде низкой социальной адаптации, склонности к асоциальному поведению, затруднений в обучении.

**Эмоциональная неустойчивость** – это не болезнь, а личностное расстройство, характеризующееся перепадами настроения, импульсивностью, непоследовательностью действий, отсутствием самоконтроля, аффективными вспышками, чрезмерной раздражительностью. Каждый человек в той или иной степени эмоционален. Для многих всплески эмоций являются возможностью разрядки после тяжелого трудового дня. По утверждению психологов данное поведение значительно лучше влияет на состояние психики, чем сдерживание переживаний внутри себя.

Однако возникает ситуация, когда эмоции начинают зашкаливать, и человек срывается на окружающих по любому поводу или ведет себя неадекватно ситуации (плачет, смеется, придирается к окружающим, ищет повод к конфликтам). Такое поведение не только портит взаимоотношения, но и разрушает саму личность. И тут уже следует говорить о эмоциональной нестабильности, которая может стать причиной более серьезных заболеваний.

Внешние проявления нарушений эмоционально-волевой сферы в детском возрасте.

Несмотря на то, что не стоит самостоятельно ставить не только медицинские диагнозы, но и диагнозы в области психологического здоровья, а лучше доверить это профессионалам, имеется ряд признаков нарушений эмоционально-волевой сферы, наличие которых должно стать причиной обращения к специалистам. Нарушения в эмоционально-волевой сфере

личности ребёнка имеют характерные особенности возрастных проявлений. Так, например, если взрослые систематически отмечают у своего малыша в раннем возрасте такие поведенческие характеристики, как чрезмерная агрессивность или пассивность, плаксивость, «застревание» на определённой эмоции, то, возможно, что это раннее проявление эмоциональных расстройств. В дошкольном возрасте к указанным выше симптомам, могут добавиться неумение следовать нормам и правилам поведения, недостаточное развитие самостоятельности. В школьном возрасте эти отклонения, наряду с перечисленными, могут сочетаться с неуверенностью в себе, нарушением социального взаимодействия, снижением целеустремлённости, неадекватностью самооценки.

Важно понимать, что о существовании нарушений стоит судить не по наличию единичного признака, который может быть реакцией ребёнка на конкретную ситуацию, а по совокупности нескольких характерных симптомов.

Взрослым следует обратить особое внимание на ребенка, если наблюдаются признаки эмоциональной напряженности.

Основные внешние проявления эмоциональной напряженности:

При повышенной эмоциональной напряжённости, кроме общеизвестных проявлений также ярко могут быть выражены затруднения в организации умственной деятельности, снижение игровой активности, характерной для конкретного возраста.

- Быстрое психическое утомление ребёнка по сравнению со сверстниками или с более ранним поведением выражается в том, что ребёнку сложно сосредотачиваться, он может демонстрировать явное негативное отношение к ситуациям, где необходимо проявление мыслительных, интеллектуальных качеств.
- Повышенная тревожность. Повышенная тревожность, кроме известных признаков, может выражаться в избегании социальных контактов, снижении стремления к общению.

- Агрессивность. Проявления могут быть в виде демонстративного неповиновения взрослым, физической агрессии и вербальной агрессии. Также его агрессия может быть направлена на самого себя, он может причинять боль себе. Ребёнок становится непослушными и с большим трудом поддаётся воспитательным воздействиям взрослых.
- Отсутствие эмпатии. Эмпатия — способность чувствовать и понимать эмоции другого человека, сопереживать. При нарушениях эмоционально-волевой сферы этот признак, как правило, сопровождается повышенной тревожностью. Неспособность к эмпатии также может являться тревожным признаком психического расстройства или задержки интеллектуального развития.
- Неготовность и нежелание преодолевать трудности. Ребёнок вялый, с неудовольствием контактирует со взрослыми. Крайние проявления в поведении, могут выглядеть как полное игнорирование родителей или других взрослых — в определённых ситуациях ребёнок может сделать вид, что не слышит взрослого.
- Низкая мотивация к успеху. Характерным признаком низкой мотивации к успеху является стремление избегать гипотетических неудач, поэтому ребёнок с неудовольствием берётся за новые задания, старается избежать ситуаций, где есть даже малейшие сомнения в результате. Очень сложно уговорить его попробовать что-либо сделать. Частым ответом в этой ситуации является: «не получится», «не умею». Родители это ошибочно могут истолковывать как проявления лени.
- Выраженное недоверие к окружающим. Может проявляться как враждебность, зачастую сопряжённая плаксивостью, дети школьного возраста могут проявлять это как чрезмерную критичность к высказываниям и поступкам как сверстников, так и окружающих взрослых.
- Чрезмерная импульсивность ребёнка, как правило, выражается в слабом самоконтроле и недостаточной осознанности своих действий.

- Избегание близких контактов с окружающими людьми. Ребёнок может отталкивать окружающих замечаниями, выражающими презрение или нетерпение, дерзостью и т. п.

**Основными причинами нарушений являются:**

1. Перенесённые стрессы;
2. Отставание в интеллектуальном развитии;
3. Недостаточность эмоциональных контактов с близкими взрослыми;
4. Социально-бытовые причины;
5. Фильмы и компьютерные игры, не предназначенные для его возраста;
6. Ряд других причин, вызывающих у ребёнка внутренний дискомфорт и чувство неполноценности.

Нарушения детской эмоциональной сферы проявляются гораздо чаще и ярче в периоды, так называемых, возрастных кризисов. Ярким примерами таких точек взросления могут быть кризисы «Я сам» в возрасте трёх лет и «Кризис переходного возраста» в подростковом периоде.

Важным моментом, позволяющим заложить фундамент благополучному разрешению данной проблемы, является установка контакта и доверительных отношений родителей с ребёнком. Взрослым в общении с детьми, имеющими проблемы в эмоциональной сфере, следует избегать критичных оценок, показывать доброжелательное отношение, сохранять спокойствие, больше хвалить адекватные проявления чувств, следует искренне интересоваться его чувствами и сопереживать.

Что же происходит с развитием эмоциональной сферы подростка?

В подростковый период жизни эмоциональная сфера претерпевает значительные изменения. Исследования показали, что подростки переживают по поводу самых разных жизненных событий более ярко и интенсивно по сравнению не только со взрослыми, но и с детьми. Это касается как положительных, так и отрицательных эмоций. Если подросток счастлив, так «на все сто», но если его что-то расстроило, то он чувствует себя жутко несчастным. Эти состояния безудержной радости и глубокого отчаяния

могут быстро сменять друг друга, преобладающее даже на протяжении одного дня настроение подростка редко бывает «черным» или «белым», оно обычно «полосатое как зебра». Наряду с положительными и отрицательными эмоциями существует и состояние так называемого «эмоционального нуля» - скука. Его опасность состоит в том, что у подростков это состояние положительными эмоциями сменяется с трудом, а отрицательными - очень легко. Если подросток, которому стало скучно, не сумеет быстро найти для себя увлекательное дело, то его скука усугубится раздражением, злостью или тоской. Когда человек в таком состоянии отправляется «искать приключения», ни к чему хорошему это не приведет. Очень многие агрессивные действия, поражающие своей нелепостью и бессмысленностью, совершаются как раз под влиянием скуки. Имеются данные, что так называемые «трудные» неблагополучные подростки (склонные к нарушениям дисциплины, противоправным поступкам) ярко отличаются от своих благополучных сверстников в том числе и тем, что особенно часто и интенсивно переживают скуку. То есть не умеют сделать свою жизнь яркой, разнообразной и интересной. Пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков приходится на возраст 11-13 лет, а у девочек – 13-15 лет. Получается, что 13 лет - возраст пика эмоциональной неустойчивости и у тех и у других. Именно в этом возрасте больше всего сложностей во взаимодействии между подростками и взрослыми.

Профилактика проявления эмоционально неустойчивого расстройства личности у детей предполагает, прежде всего, обеспечение благоприятных условий для воспитания и развития ребенка. При постоянном проявлении с его стороны агрессии и импульсивности родители должны обязательно проконсультироваться у психолога либо у психиатра. Важно гармонизировать обстановку в семье, чтобы ребенок рос в доброжелательной и позитивной обстановке. Еще одна важная мера профилактики – отказ от алкогольных напитков и психоактивных веществ.

Взрослым важно знать, какое поведение подростка нормально для его возраста, а какое грозит серьезными последствиями.

### **Изменения во внешнем виде.**

*Нормальное поведение:* подростки следуют моде, поэтому могут носить вызывающую одежду или красить волосы в неестественные цвета. Даже если ребенок заявляет о своем желании сделать себе тату – воздержитесь от жесткой критики, это не самое плохое, что он может сделать. Подросток поменяет взгляды, когда изменится мода.

*Тревожные сигналы:* изменения во внешнем виде должны насторожить вас в том случае, если они сопровождаются проблемами в школе или другими проявлениями плохого поведения. Обращайте особое внимание на то, нет ли на теле подростка следов порезов или других увечий, не менялся ли резко его вес в последнее время.

### **Постоянные споры и сопротивление**

*Нормальное поведение:* стремясь получить независимость, дети часто спорят с родителями.

*Тревожные сигналы:* усиливающиеся споры, проявления жестокости дома. Ребенок ввязывается в драки и совершает противоправные поступки. Все эти признаки свидетельствуют о ненормальном поведении подростка.

### **Смены настроения**

*Нормальное поведение:* гормональные изменения и особенности развития подростка приводят к тому, что у него часто меняется настроение, он становится раздражительным и испытывает трудности с контролем эмоций.

*Тревожные сигналы:* резкие изменения в характере, плохая успеваемость, постоянное беспокойство и грусть или проблемы со сном могут свидетельствовать о депрессии, буллинге или других эмоциональных проблемах. Отнеситесь серьезно к любым упоминаниям подростка о суициде.

### **Употребление алкоголя или наркотиков**

*Нормальное поведение:* большинство подростков рано или поздно пробуют алкоголь и сигареты. Родителям следует честно и открыто поговорить с подростком, чтобы убедиться, что эти эксперименты не переросли в зависимость.

*Тревожные сигналы:* если случаи употребления алкоголя или наркотиков повторяются, или сопровождаются проблемами в школе – существует риск алкогольной или наркотической зависимости.

### **Влияние друзей**

*Нормальное поведение:* для подростка друзья имеют чрезвычайно большое значение. Друзья влияют на выбор подростка. Ориентируясь на мнение сверстников, подростки в некоторой мере отдаляются от родителей. Родителей это расстраивает, но подростки всё еще нуждаются в их любви.

*Тревожные сигналы:* стоит насторожиться, если у подростка резко поменялся круг общения (особенно, если новые друзья склоняют его к плохому поведению), когда он протестует против справедливых правил и ограничений или лжет, чтобы избежать наказания. Также о каких-либо проблемах может свидетельствовать то, что подросток много времени проводит в одиночестве.

### **Какой же он, эмоционально благополучный ребенок?**

#### **Это ребенок, который:**

- улыбается,
- непосредственно ведет себя в разных ситуациях,
- общительный;
- доброжелательный;
- способен выслушать других;
- не грубит, но способен доказать свою точку зрения, объясняя и аргументируя свой выбор;
- ласков с родными и близкими;
- не проявляет агрессии;
- не берет чужие вещи без спроса;

- в конфликтных ситуациях находит взвешенное решение;
- проявляет чувство юмора;
- не повышает голос;
- считается с мнением окружающих;
- прислушивается к советам взрослых.

### **Как же можно воспитать и вырастить ребенка эмоционально благополучным?**

*Уважаемые родители, помните, для того, чтобы воспитать психологически здорового ребенка, нужно приложить немало трудов и усилий, а именно:*

- Старайтесь больше времени уделять сыну или дочери;
- Гуляйте, играйте дома, на свежем воздухе в семейные игры;
- Читайте книги вместе, вместе обсуждайте их героев;
- На своем примере показывайте значимость своей семьи;
- Доверяйте своему малышу свои «секреты», переживания;
- Учите сопереживать человеку, попавшему в беду, тому у кого неприятность, горе;
- Учите находить выход из трудностей, согласно правилу «Не навреди»;
- Формируйте адекватную самооценку;
- Постарайтесь стать самым близким другом;
- Учите дорожить друзьями;
- Учите ребенка быть внимательным к окружению;
- Старайтесь ограничить ребенка от внутрисемейных конфликтов;
- Ограничьте общение с семьями, ведущих асоциальный образ жизни!

*Помните, что ребенку нужна забота, ласка, понимание, а не порицание и ваша усталость после трудного рабочего дня!*

**Что делать, когда школьник переволновался и вот-вот закатит истерику:**

1. Не наказывать!

Начинаем с негатива. Многие родители ругают детей за демонстрацию негативных чувств. «Не плачь!», «Помолчи!», «Не смей рыдать!», причем делают это не только за капризы, но и во всех остальных случаях. Естественно, что у ребенка возникает простая связь: маме не нравится, когда я страдаю.

В подростковом возрасте к первой «связи» добавляются и стереотипные фразы: «такой большой и плачет», «ты парень, а ноешь, как девчонка». В итоге связь превращается в морской канат. И к сознательному возрасту вы получите взрослого, который привык скрывать все свои эмоции.

*Чтобы подобного не произошло, пожалуйста, разрешайте или даже просите (ведь те же подростки замыкаются!) выражать свои эмоции.*

Мужчины не плачут – это гендерный стереотип. Негатив должен выйти, чтобы появилось место для новых сил, которые так нужны подростку для преодоления трудностей.

## 2. Дать выход энергии

Яркие эмоции – это выход внутренней энергии, как положительной, так и отрицательной. Знаете, что отличает, по мнению современных психологов, дошколят от школьников? Вторые умеют контролировать свои эмоции. Но иногда груз навалившихся впечатлений оказывается сильнее.

Агрессия как эмоция может принести вред и самому ребенку, и окружающим.

Мы советуем вам найти выход для этой энергии. И лучший способ – отдать ребенка в спортивную секцию. Там дети «бесятся», но одновременно учатся дисциплине, контролю, разгружают тело и голову и учатся управлять эмоциями.

Если помощь нужна «здесь и сейчас», то прекрасным выходом эмоций может быть: побить подушку, покричать в подушку, порвать бумагу, пожимать кулаки и расслаблять их упереться с силой руками в стену.

## 3. Общаться!

Что такое семья? Это общение и поддержка.

Если вы по разным причинам не общаетесь со своим подростком, это может привести сначала к понижению самооценки, а после – к личной тревожности, гиперэмоциональности и даже к агрессивному поведению.

Иными словами, если вы не общаетесь с собственным ребенком, не учите его решать конфликты с помощью коммуникационных навыков, он будет делать это с помощью эмоций. Отсюда крики, разбитые вазы и истерики.

*Когда домой приходит заплаканная дочь, не надо спрашивать: «Ну что ОПЯТЬ случилось?!»*

Точно так же как не надо бросаться жалеть (это вырабатывает механизм «жертвы»). Спокойно предложите поговорить, используя методы активного слушания.

#### 4. Поднимать самооценку

Дети часто плачут, потому что думают, что они чем-то хуже остальных. Да что уж там, взрослые расстраиваются по той же причине. Так что лучший способ помочь «девочке-плаксе» – это... Нет, не ругать ее одноклассников и не внушать, что она – лучшая, тем самым вы вообще убьете в ребенке мотивацию меняться. Самооценка от слова «само», а не от фразы «зато я лучше, чем они».

Лучше займитесь не маскировкой, а исправлением ситуации.

Помогите своим детям повысить самооценку и собственную значимость. Таких ребят сложнее спровоцировать в группе, таким всегда есть чем гордиться, что рассказать, над чем поработать.

*Поговорите с ребенком и узнайте, чем бы ему хотелось заниматься.*

Запишитесь в музыкальную школу или на курсы, занимайтесь дома рисованием или ходите в поход. Пишите рассказы, стихи или играйте в шахматы. Оценивайте достижения по справедливости, но обязательно хвалите (вы ведь не тренер, а любящий родитель).

#### 5. Бороться со страхами

Часто дети и даже подростки плачут или выражают свою агрессию из-за страха. Речь не о фобиях, с ними надо обращаться к психологу. Речь о страхе, что их отругают за плохие оценки, например. Или о страхе перед контрольной.

А если мы говорим про подростков, это очень распространенный страх взрослой жизни.

*Эмоции – это обратная сторона страницы, где написан текст «я боюсь потерять лицо».*

Не стоит говорить школьнику «Ну как так, ты же обещал!», если он не справился с порученным ему делом. Лучше отступите и приободрите его, сказав: «Я в тебя верю, давай попробуем еще раз, теперь точно получится».

### **10 советов, что делать родителю прямо сейчас, если ребенок плачет или злится**

1. Дайте выговориться.
2. Начните диалог тихо, чтобы и ему пришлось снизить уровень громкости.
3. Подсуньте газету, но не читать, а разорвать, это даст выход эмоциям.
4. Переключите внимание.
5. Не жалейте, но похвалите, вспомнив какой-то позитивный момент.
6. Обнимите его и скажите, что любите. *Это самые волшебные слова в мире.*
7. Пока ребенок плачет или злится, не начинайте разбор полетов, это запустит новый виток истерики.
8. Сделайте чай с ромашкой или мятой.
9. Проветрите помещение, свежий воздух реально помогает.
10. Одно «не» в нашем списке: ничего не обещайте взамен на прекращение истерики, это чревато воспитанием шантажиста.

### **Если Ваш ребенок испытывает страх:**

- первым делом необходимо выяснить причину страха;
- при выборе воспитательных мероприятий учитывайте, что страхи имеют произвольный и неосознанный характер;

- помните, что ребенок не всегда может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения не эффективны;
- ни в коем случае не наказывайте ребенка;
- не запугивайте ребенка даже тогда, если опасаетесь за его безопасность;
- не напоминайте ребенку о страхе.
- не злоупотребляйте чтением сказок и просмотром кинофильмов;
- обучайте ребенка терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха;
- если ребенок боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним;
- постарайтесь проиграть пугающее ребенка событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыденным для повседневности. Например, ребенок боится собак, поиграйте с ним в пограничника, где он будет пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собака расскажет ему, что она думает о нем (как переживала, когда ребенок убегал от нее);
- дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них;
- ищите свой способ преодоления страха у Вашего ребенка, учитывая его индивидуально-личностные особенности. Главное не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать;
- если вы видите, что страхи интенсивны и постоянно нарастают, влияя на характер и поведение ребенка, обратитесь к специалисту.

### Список использованной литературы:

1. Борисенкова Л. В. Эмоционально неустойчивые дети и их особенности. – Шумячи: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Шумячский Дом детского творчества», 2017. – 6 с.
2. Работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности от дошкольного до подросткового возраста на разных уровнях получения образования: методич. рекоменд. – М., 2017. – 86 с.
3. Антонова М. Д. Игровая коррекция агрессивного поведения у дошкольников. – Каменск – Шахтинский: Б. и., 2019. – 2 с.
4. Басс А. Г. Психология агрессии // Вопросы психологии. – 1997. – №3. – С.60-67.
5. Детская агрессивность: методические рекомендации для педагогов. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2018. – 69 с.
6. Мальцева О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления. – Тюмень: Институт психологии, педагогики, социального управления Тюм ГУ, 2009. – 73 с.
7. Соловьева Н. А. Психологическое консультирование «Правила взаимодействия с детьми «группы риска». Консультация для педагогов и воспитателей. – Приволжск: Б. и., 2020. – 3 с.
8. Алиева С. М. Рекомендации учителю по работе с агрессивным ребёнком. – Муравленко: Многопрофильный лицей, 2011. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.murlicey.ru/spps/vmeste\\_s\\_uchitelem/484-rekomendacii-uchitelyu-po-rabote-s-agressivnym-rebenkom.html](http://www.murlicey.ru/spps/vmeste_s_uchitelem/484-rekomendacii-uchitelyu-po-rabote-s-agressivnym-rebenkom.html)
9. Ломтева Т. Агрессивный ребенок. Как и во что играть с агрессивным ребенком? – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://adalin.mospsy.ru/1\\_02\\_00/1\\_02\\_09g.shtml](http://adalin.mospsy.ru/1_02_00/1_02_09g.shtml)

10. Любимова Л. А. Рекомендации по работе с агрессивными детьми. – 2017. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/01/22/rekomendatsii-po-rabote-s-agresivnymi-detmi>
11. Методические рекомендации по вопросам профилактики агрессивного поведения детей и подростков. – Шаньхуа: МБУ ДО «Центр внешкольной работы «Перспектива», 2018. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cvr-perspectiva.ru/?p=3972>
12. Профилактика и коррекция детской агрессивности / Социально-психологическая служба. – Армавир: МАОУ лицей № 11 им. В. В. Рассохина. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://maoulyceum11.ru/profilaktika-i-korrekcija-detskoj-agressivnosti/>
13. Сакович Н. Работа с подростками по снижению агрессивности // Школьный психолог. – Минск: Академии последипломного образования, 2006. – №21. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200602104>
14. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
15. В помощь специалисту, работающему с детьми и подростками: методические рекомендации / сост.: А. В. Зыбайлова, С. С. Канавина. – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2018. – 92 с.
16. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2003. – 224 с.
17. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
18. Депрессия у подростка: Что делать? // Материалы КУ ХМАО – Югры «ПНБ имени Святой Преподобномученицы Елизаветы», 2014. – 7 с.
19. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

- 20.** Исмаилова И. М. Занятие с детьми подросткового возраста «Депрессия: Давай поговорим!». – Республика Башкортостан: ГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Петровский детский дом», 2017. – 4 с.
- 21.** Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации: учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. – Псков: Псковский государственный университет, 2013. – 400 с.
- 22.** Политика и планы в области охраны психического здоровья детей и подростков // Свод методических рекомендаций по вопросам политики и оказания услуг в области психического здоровья. – Всемирная организация здравоохранения, 2006. – 86 с.
- 23.** Ричард О’Коннор. Депрессия отменяется. Как вернуться к жизни без врачей и лекарств. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 270 с.
- 24.** Ромек В. Г. Психотерапия неуверенности в себе // Вопросы ментальной медицины и экологии. Т. 6. № 2. 2000. С. 83-84.
- 25.** Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
- 26.** Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
- 27.** Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.
- 28.** Кузнецова Т. Как самостоятельно выйти из депрессии // Вестник психологии, 2019. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychologyjournal.ru/stories/depressiya/samostoyatelnoe-lechenie-depressii/>
- 29.** Несцярэня Ю. П. Депрессия у подростков и юношей. – Конковичи: ГОУ «Конкавичский детский сад - общеобразовательная школа». Управление образования, спорта и туризма Петриковского горисполкома, 2019. –

- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://konkovichi.schools.by/pages/733458812968>
- 30.** Новикова Ю. В. Памятки педагогам. признаки депрессии у детей и подростков. Памятка педагогам. – Геройское: Б. и., 2018. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/blog/pamiatki-pedagogam-priznaki-depressii-u-detei-i-podrostkov.html> Максимова Е. А. Помощь детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. – Чебаркуль: МБОУ «СОШ № 2», 2017. – 9 с.
- 31.** Работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности от дошкольного до подросткового возраста на разных уровнях получения образования: методич. рекоменд. – М., 2017. – 86 с.
- 32.** Родителям о психологической безопасности детей и подростков / Памятка родителям – ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» - Москва, 2018 –30 с.
- 33.** Сайфутдинова Л. К. Практические рекомендации родителям ребенка с СДВГ. – Мытищи: МБОУ ЦППМС «Мытищинский» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://cppr.edummr.ru/?page\\_id=322](https://cppr.edummr.ru/?page_id=322)
- 34.** Степанова А. И. Рекомендации родителям детей с СДВГ синдромом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/02/13/rekomendatsii-roditelyam-detey-s-sdvg-sindromom>
- 35.** Кочубей, Б. И. Как лечить тревожность / Б. И. Кочубей, Е. Н. Новикова // Семья и школа. – 2009. – №8. – 30 с.
- 36.** Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина. – СПб.: Питер, 2009. – 410 с.
- 37.** Магун, В. С. Потребности и психология социальной деятельности личности / В. С. Магун. – Л.: Наука, 2009. – 348 с.
- 38.** Микляева А. В. Возрастно-специфические причины школьной тревожности. «Школьная тревожность». – СПб.: Речь, 2008. – 7 с.

- 39.** Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
- 40.** Ланская О. О. Тревожность у подростка: 5 признаков, на которые важно обратить внимание. – ООО «Издательство Украинский Медиа дом», 2017. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kolobok.ua/ya-mama/shkolnik/812243-trevozhnost-u-podrostka-5-priznakov-na-kotorye-vazhno-obratit-vnimanie>
- 41.** Рекомендации для педагогов по работе с тревожными детьми [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gigabaza.ru/doc/63907.html>
- 42.** Рекомендации родителям тревожного ребёнка. – СПб.: ГБОУ СОШ № 482. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://482.shko.la/home/pedagog-psiholog/trevoznyj-rebenok>
- 43.** Шахрай Е. О. Тревожный ребенок. Что делать? Рекомендации психолога. – Томск: ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://profilaktika.tomsk.ru/?p=28495>