

**МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**  
**(ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ)**  
**Советы психолога**

1. Как развить у ребенка самооценку и уверенность в себе
2. Как помочь ребёнку стать самостоятельным
3. Как развить у ребенка чувство юмора
4. Манипуляция ребенком со стороны родителей
5. Можно ли оставить ребенка одного дома
6. Как обезопасить ребенка на улице
7. Как преодолеть ревность старшего ребенка к младшему
8. Влияние развода на психическое состояние ребенка. Значение полной семьи в жизни ребенка
9. Зачем нужен «приходящий» папа?
10. Как помочь застенчивому ребенку поверить в себя
11. Школа — это не страшно
12. Как помочь ребенку в новой жизни
13. Если ребенок обгоняет в развитии одноклассников
14. Если вашего первоклассника ругают
15. Если учитель считает вашего ребенка недотепой
16. Если учительница кричит на вашего ребенка
17. Если у ребенка школьная фобия
18. Если ребенок просит: «Можно, я сегодня не пойду в школу?»
19. Если вы узнали, что ваш ребенок прогуливает школу
20. Как делать домашнее задание
21. Если ребёнок не хочет делать уроки
22. Если ребенок не может решить задачу
23. Если вас расстроили его отметки за четверть
24. Если вашего ребенка в школе обижают одноклассники
25. Если ребенок идет в новую школу
26. Зачем нужно развивать память
27. Нужен ли ребенку мобильный телефон

Ученые советуют родителям в целях предотвращения возможных проблем с учебой, а также для воспитания лидерских качеств ребенка, не торопиться отдавать свое дитя в школу. Психологи отмечают, что после пятнадцати минут сидения в привычной школьной позе у ребенка пяти-шести лет развиваются приступы стенокардии. Их вывод — ребенок должен идти в школу не раньше полных семи лет.

Школьный возраст, как и все возрасты, открывается критическим, или переломным, периодом. Давно замечено, что ребенок при переходе от дошкольного к школьному возрасту очень резко меняется и становится более трудным в воспитательном отношении, чем прежде. Это переходная ступень — уже не дошкольник и еще не школьник.

Переживания ребенка, его желания и выражение желаний, т. е. поведение и деятельность, обычно представляют у дошкольника еще недостаточно дифференцированное целое. У нас все это сильно дифференцировано, поэтому поведение взрослого человека не производит впечатления столь непосредственного и наивного, как поведение ребенка. Когда дошкольник вступает в кризис, самому неискушенному наблюдателю сразу же бросается в глаза, что ребенок вдруг утрачивает наивность и непосредственность в поведении, в отношениях с окружающими он становится не таким понятным во всех проявлениях, каким был до этого.

Все знают, что 7-летний ребенок быстро вытягивается в длину, и это указывает на ряд изменений в организме. Действительно, ребенок резко изменяется, причем изменения носят более глубокий, более сложный характер, чем изменения, которые наблюдаются при кризисе трех лет. Симптоматика указанного кризиса очень многообразна. Ребенок начинает манерничать, капризничать, ходить не так, как ходил раньше, в поведении появляется что-то нелепое и искусственное, какая-то вертлявость, паясничанье, клоунада; он строит из себя шута.

Почему бросается в глаза такое немотивированное паясничанье? Когда ребенок смотрит на блестящий чайник, на поверхности которого получается уродливое изображение, или строит гримасы перед зеркалом, он просто забавляется. Но когда он входит изломанной походкой в комнату, говорит писклявым голосом — это не мотивировано, это бросается в глаза. Никто не станет удивляться, если ребенок дошкольного возраста говорит глупости, шутит, играет, но если он строит из себя шута и этим вызывает осуждение, а не смех, это производит впечатление немотивированного поведения. Указанные черты говорят о потере непосредственности и наивности, которые были присущи дошкольнику.

Внешним отличительным признаком семилетнего ребенка является утрата детской непосредственности, появление у него несколько вычурного, искусственного, манерного и натянутого поведения.

Самой существенной чертой кризиса семи лет можно было бы назвать начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребенка.

Что скрывается за впечатлением наивности и непосредственности поведения ребенка до кризиса? Наивность и непосредственность означают, что ребенок внешне такой же, как и внутри. Одно спокойно переходит в другое, одно непосредственно читается нами как обнаружение второго. Какие поступки мы называем непосредственными? У взрослых людей детской наивности, непосредственности очень мало, и наличие их у взрослых производит комическое впечатление. Например, комического актера Ч. Чаплина отличает то, что, играя серьезных людей, он начинает вести себя с необычайно детской наивностью и непосредственностью. В этом главнейшее условие его комизма.

Утрата непосредственности означает внесение в наши поступки интеллектуального момента, который вклинивается между переживанием и непосредственным поступком, что является прямой противоположностью наивному и непосредственному действию, свойственному ребенку. Это не значит, что кризис семи лет приводит от непосредственного, наивного, недифференцированного переживания к крайнему полюсу, но, действительно, в каждом переживании, в каждом его проявлении возникает некоторый интеллектуальный

момент.

Одна из самых сложных проблем современной психологии и психопатологии личности — это проблема, которую можно было бы назвать смысловым переживанием.

Перестройка потребностей и побуждений, переоценка ценностей есть основной момент при переходе от возраста к возрасту. При этом меняется и среда, т. е. отношение ребенка к среде. Иное начинает интересовать ребенка, иная деятельность возникает у него, и перестраивается сознание ребенка, если сознание понимать как отношение ребенка к среде.

### **1. Как развить у ребенка самооценку и уверенность в себе**

Начиная с младшего школьного возраста, психологи уже говорят о «настоящей» самооценке ребенка, которая строится на тех же принципах, что и у взрослого. Адекватная самооценка видна невооруженным глазом: ребенок отличается здоровым чувством юмора, охотно общается, идет на контакт со сверстниками и со взрослыми, обижается только по делу, не боится проигрывать, искренне радуется своим победам. Но, к сожалению, по наблюдениям психологов, таких детей с каждым годом все меньше. Родители травмируют самооценку ребенка в дошкольном возрасте, сами того не подозревая. Нездоровое восприятие самого себя проявляется двояко: либо завышенным самомнением, либо самоунижением. Если школьник отказывается поиграть с другими ребятами, часто обижается, дело наверняка в неадекватности самооценки. Различны только корни проблемы: ребенок с завышенной самооценкой не хочет играть, потому что опасается не выиграть, а дитя с заниженной самооценкой избегает осуждения и насмешек. И в том, и в другом случае ребенок подсознательно ждет оценки от других и боится ее услышать.

#### ***Как себя вести родителям?***

- Будьте осторожны с похвалами. Не хвалите за то, что ребенок умеет делать не первый день! Если он хорошо решает примеры по алгебре, это для него естественно. А если победил на математической олимпиаде, это можно отметить семейным праздником, но только в случае, если вы боретесь с заниженной самооценкой. В противном случае ограничьтесь осторожной, непреувеличенной, искренней похвалой и порадитесь вместе с ребенком.

- Перестаньте сравнивать его с другими. Соседский Миша, конечно, молодец и умница: в третьем классе знает наизусть учебник истории за седьмой класс. А ваш ребенок только и умеет, что чеканить мячик во дворе... Зато как мастерски у него это получается! Перестаньте ставить самоучку Мишу в пример, лучше похвалите своего начинающего Пеле. А когда ваш мальчик, наконец, после пяти часов активных просьб сделает уроки, даже и не очень хорошо, похвалите его. Пускай ваша похвала выглядит комично, она будет честной: «Молодец, вчера сделал 20 ошибок, а сегодня только 15! Заметно растешь!» И запомните главное правило: ребенка можно сравнивать только с ним самим!

#### ***Чтобы не навредить самооценке школьника, родители не должны:***

- Осуждать ребенка. За проступки ругайте не самого ребенка («Ах ты растяпа, бестолочь» и т. д.), а его провинности. Запомните: это не он плохой (если мы делаем на этом акцент, неизбежно страдает самооценка), а плох его поступок! Учитесь осуждать дела, а не человека. Не забывайте: любой человек имеет право на ошибку.

- Делать акцент на возрасте. «Ты такой большой, а мама до сих пор собирает твой портфель!» Во-первых, перестаньте выполнять за ребенка то, что он уже вполне может делать сам. А во-вторых, никогда не говорите ему, что ребенок ведет себя «как маленький». 25% кризисов во взрослом возрасте корнями уходят именно в эти высказывания родителей. Сравнивая ребенка с «крохой-неумехой», вы раните его самолюбие и глубоко загоняете мысль о никчемности.

### **2. Как помочь ребёнку стать самостоятельным**

Главная задача воспитания, как сказал один мудрый человек, это научить детей обходиться без нас.

Помочь ребенку стать самостоятельным непросто, но при желании процесс этот

можно сделать увлекательным.

Психолог Юлия Гиппенрейтер в книге «Общаться с ребенком. Как?» предлагает прививать ответственность следующим способом:

- лист бумаги разделите пополам и составьте список дел, с которыми ребенок справляется сам (поместите их в левую колонку) или с вашей помощью (правая колонка);
- постарайтесь не вмешиваться в дела из колонки «Сам»: не торопите ребенка, когда он ими занят, не проверяйте, сделаны они или нет, позвольте ребенку столкнуться с отрицательными последствиями своих действий. При этом не жалейте, не стыдите и не ругайте, а выражайте сочувствие и надежду на то, что в следующий раз все будет в порядке;
- в дела из колонки «Вместе с мамой (папой)» вмешивайтесь настолько, насколько вас об этом просит ребенок. Но постепенно передавайте все большую часть каждого дела ребенку. При этом дела из правой колонки будут постепенно перемещаться в левую, а ваш малыш будет становиться все более самостоятельным.

Любой самостоятельный выход из дома — будь то поход в школу через дорогу или поездка к бабушке на метро с пересадкой — готовится одинаково. Сначала вы много раз проделываете этот путь вместе с ребенком. Затем, когда маршрут станет привычным, он сам «ведет» или «везет» вас куда надо. Ваша роль при этом — подчиняться ребенку, не поправляя его и не указывая, как правильно. Итоги подведите в конце пути. Не высказывайте больше двух-трех замечаний за один раз и обязательно заметьте, как вы горды за такого самостоятельного человека. Если всё прошло успешно, ребенка можно отпускать одного. В каком возрасте это сделать, зависит и от жизненного опыта ваших сына или дочери, и от сложности пути, и от их желания, наконец. Маршрут, по которому вы отпускаете ребенка, должен быть всегда одинаковым, без вариантов. Для младших школьников это возможность довести навыки до автоматизма. Лишь с 10-11 лет имеет смысл осваивать разные маршруты.

Вот некоторые приемы, с помощью которых вы сможете развить самостоятельность ребенка в игровой форме.

- Используйте подсказки. Оставляет дома то ключи, то телефон? На входную дверь, на зеркало (куда обязательно упадет взгляд) прикрепляем записочку. Детям постарше напоминалки можно заводить в мобильный телефон или компьютер.
- Сочините «легенду». У туристов так называется словесное описание отрезка пути: «пройти столько-то шагов на север, повернуть на восток...» Осваивая с ребенком маршрут, проговаривайте его таким образом. Это развивает речь и учит мысленно представлять путь. Когда ребенок начнет активно передвигаться по микрорайону, поиграйте «в легенду»: вы расписываете на бумаге отрезок пути — ребенок по нему следует. Играть можно даже не выходя из дома: пусть ребенок, читая ваше описание, представляет свой путь и говорит вам, куда его привела «легенда». «Высший пилотаж» — когда такое задание он может составить для вас самостоятельно.

Ребенок, не получающий от родителей достаточно любви и поддержки, рано или поздно смиряется с тем, что он для них не так уж и значим. И приучается полагаться на себя. Но лет через 20-25 постаревшим родителям вдруг захочется иметь друга в лице сына или дочери, а повзрослевшему ребенку это будет уже не нужно. Что касается личной жизни таких детей, то она складывается по-разному. Одни стремятся не повторять родительских ошибок и в своей собственной семье создают очень теплые отношения. Только вот мать с отцом оказываются за чертой этого нового семейного круга. Другие вообще не желают заводить семью и детей. Слишком въелась в их поры привычка к одиночеству.

### **3. Как развить у ребенка чувство юмора**

У взрослых и у детей разные представления о смешном. Над чем обычно смеются дети, когда смотрят мультфильмы? Персонаж мультика упал в лужу, сел мимо стула, врезался в фонарный столб и расплющился в лепешку... Взрослые лишь досадливо поморщатся от режиссерской тупости, а дети взорвутся самым непосредственным и веселым смехом.

Некоторые мамы даже начинают упрекать свое чадо в жестокости. Но в действительности это проявление не жестокости, а незрелости чувства юмора. Детей смешит неожиданность ситуаций. Сострадать же они еще не научились. Поэтому задача взрослых — научить детей отграничивать просто смешное от смешного с привкусом садизма. В сущности, мы, взрослые, смеемся над такими же недоразумениями, только они облечены в более сложную форму. Скажем, мы не будем смеяться над тем, как два героя пятятся по сцене, якобы не замечая один другого, и, в конце концов, сталкиваются спинами. Но киносюжет, когда герой, попав по ошибке в чужую квартиру, укладывается в чужую постель, где его обнаруживает хозяйка, вот уже много лет подряд вызывает у нас смех. При чтении книжек дети тоже частенько пропускают мимо ушей пассажи, которые вызывают улыбки взрослых. Зато покатываются со смеху, когда литературный герой допускает в речи оговорки или неправильно произносит какие-либо слова. Да неужели вас самих в детстве не смешили «фыфки» и «хыхки» из рассказа В. Драгунского? Но задумаемся, что собой представляет «игра слов», на которой построено множество смешных каламбуров, литературных эпиграмм, анекдотов и проч. Что это, как не те же «фыфки», только для взрослых?!

Вообще чувство юмора формируется у детей довольно поздно. И его, как и многое другое (например, эстетический вкус или грамотность), нужно развивать. Так называемые детские анекдоты обычно кажутся взрослым глупыми, а шутки взрослых зачастую вызывают у детей недоумение. Это обусловлено и различиями жизненного опыта, и возрастными особенностями, от которых во многом зависят наше мышление и эмоции. Отчасти поэтому родителям и детям не очень легко бывает найти общую почву для шуток. Но искать необходимо, иначе общение переродится в нудные нотации, от которых ребенок будет мысленно отгораживаться.

Развитие чувства юмора во многом зависит от уровня культуры в обществе. Если в нем верхом остроумия считаются комиксы и примитивные сценки, когда за кадром в нужных местах звучит дружный смех, то ребенок может и не продвинуться дальше первой ступеньки. И, повзрослев, будет заливисто смеяться, глядя, как оператор прокручивает назад кино- или видеопленку и люди на экране пятятся задом.

В последние годы наши дети зачастую воспитываются на тех же западных мультфильмах, фильмах, телепередачах, что и их западные сверстники. Очень пагубно сказывается на детях и увлечение черным юмором, который теснейшим образом связан с «культурой комиксов».

Сейчас, к сожалению, иные первоклашки легче и охотнее заучивают что-нибудь типа «Девочка в поле нашла пулемет, больше в деревне никто не живет», чем стихи Пушкина или Барто. А родители поощряют это увлечение, покупая детям соответствующие сборники анекдотов и прочую «методическую литературу». Черный юмор — особенно санкционированный авторитетными взрослыми: родителями и учителями — размывает границы добра и зла. Смех имеет свойство заглушать страх. Да, в каких-то случаях это бывает полезно. Но далеко не всегда. Если садизм и бесстыдство перестают казаться страшными и даже приобретают ореол привлекательности, можно с уверенностью сказать, что смех сослужил нам плохую службу. А именно это происходит, когда ребенок контактирует и питается черным юмором.

Порой взрослые общаются с ребенком исключительно в юмористическом, ироническом ключе. Причем ирония вовсе необязательно бывает обидной для ребенка. Просто в кругу, в котором вращаются эти люди, принято над всем подтрунивать. И вот мальш, который, естественно, копирует поведение папы и мамы, с пеленок привыкает к тому, что ни о чем на свете не стоит говорить всерьез. Но тонкая ирония почти никому из детей недоступна просто в силу их возраста. Поэтому она перерождается у них в демонстративность, а порой и в откровенную дурашливость. В результате у ребенка куча проблем в школе, он превращается в шута, на которого все показывают пальцем. А родители, не понимая, что они сами все это спровоцировали, разводят руками: дескать, в кого он у нас такой?

Достучаться до такого человека бывает чрезвычайно трудно, ибо приходится ломать стереотипы, усвоенные чуть ли не с пеленок и потому накрепко впечатавшиеся в подсознание.

Когда всё не всерьез, человека ничто не может пронять. У него нет глубоких чувств, он отгораживается от переживаний — как от чужих, так и от своих. Совсем отгородиться ему, конечно, не удастся — он же все-таки человек, и запертые внутри эмоции начинают бурлить. А поскольку они, как следует, не осмыслены, не отрефлексированы, в душе поселяется хаос.

**Если ребенок не понимает шутку.** Не надо приучать ребенка смеяться над собой. Лучше побольше фиксируйтесь на достоинствах и хороших поступках детей, повышая их самооценку, вселяя в них уверенность. И когда дети психологически укрепятся, они сами дозреют до того, чтобы посмеяться над своими промахами. Скорее всего, поначалу это будет что-то несущественное, какой-то пустяк, но не следует торопить события. Положитесь на детское чутье. Ребята лучше вас знают, где у них «больные мозоли», и, если не хотят, чтобы на них наступали, значит, время еще не пришло.

Например, ребенок страшно застенчив и при встрече с чужими совершенно теряется. Ну, какой смысл над этим смеяться? Малыш и так переживает из-за своей робости, а вы еще подливаете масла в огонь. Вы лучше помогите ему избавиться от застенчивости (естественно, не шутками, которые он справедливо воспринимает как издевательство!). А потом, когда ребенок станет общительней, можно будет и подтрунить над его былым недостатком. Но опять же не просто так, «из любви к искусству», а возвышая ребенка в собственных глазах. Подчеркивайте важность того, что он смог себя преодолеть. Не уставайте повторять, что это удается далеко не каждому.

Ни в коем случае не следует подтрунивать над внешностью детей. Неудачная шутка может запасть человеку в душу и ранить его навсегда. Крайне осторожно следует обращаться с курносым носом, обилием веснушек или оттопыренными ушами, чтобы не породить у ребенка трудноискоренимые комплексы. Физические недостатки устранить сложно, часто невозможно, и смеяться над ними — самая настоящая подлость. Строго следите за тем, чтобы в вашей семье никто не позволял себе потешаться над внешностью друг друга. Тем более что дети, над которыми смеются дома, не преминут отыграться на ком-нибудь, кого они считают более слабым.

Чтобы научить ребенка понимать шутки, пробудить у него чувство юмора, вовсе не обязательно штудировать сборники анекдотов. Вполне достаточно обычных детских мультфильмов и юмористической классики для детей: рассказов Носова, Драгунского, повестей Линдгрена и т. п. Важно не задавить природную жизнерадостность, в той или иной степени присущую каждому малышу. А для этого необходимо, прежде всего, следить за своим выражением лица и тоном. Чем «труднее», чем болезненнее ребенок, тем больше вокруг него должно звучать смеха, раздаваться веселых голосов, ибо для него это самое лучшее лекарство.

#### **4. Манипуляция ребенком со стороны родителей**

Любая манипуляция основана на эмоциональном давлении, вызывая в ребенке чувство страха, вины, стыда. Обычно этот «педагогический прием» используется, когда родители не уверены в собственном авторитете, хотят обеспечить свой покой, ограничив передвижение ребенка в пространстве, а также самоутвердиться за счет ребенка и компенсировать собственные комплексы.

То есть манипуляция — это всегда игра, подменяющая реальные детско-родительские отношения. Игра, в которой инфантильный родитель, не готовый взять на себя ответственность, сам выступает в роли ребенка. И отношения в этой игре строятся в лучшем случае по модели «ребенок — ребенок», а в худшем роль родителя (то есть активного участника, несущего ответственность за ситуацию) выпадает как раз на долю ребенка. До поры до времени родителям вполне успешно удается манипулировать детьми, и это даже приносит вполне заметный результат, и лишь спустя много лет родители начинают пожинать отнюдь не сладостные плоды воспитания.

*Коллин отец догадывается: если он сходит в школу, то почти наверняка услышит что-то не слишком лестное о своем сокровище. Правда, идти туда без вызова у него никакого желания нет. Зато можно воспользоваться ситуацией в своих целях. Время от времени отец задумчиво,*

как бы в пространство, роняет:

— Давненько я не был у тебя в школе. Может, выбрать время, сходить...

А спустя некоторое время обычно следует малоприятное поручение, отказаться от которого ребенок не в силах: ведь отец недвусмысленно намекнул, что в противном случае и вправду найдет время повидаться с классной руководительницей, и тогда серьезного «разбора полетов» не избежать.

До определенного возраста подобные методы действуют безотказно. Правда, со временем ребенок, скорее всего, поймет технологию подобных приемов, и сам возьмет их на вооружение. И тогда уж вам придется жить в страхе перед постоянными угрозами подросткового чада: «Брошу школу», «Убегу из дома».

**Гиперопека.** Ситуация прямо противоположная: родители надыхаться не могут на свое чадо, защищают его от малейшего ветерка, кормят по тщательно сбалансированному меню, оберегают от потенциального контакта с инфекцией, провожают в школу чуть не до десятого класса. В результате у ребенка складывается впечатление, что мир полон страшных опасностей: неизлечимых болезней, бешеных собак, маньяков, террористов и пьяных водителей. Но именно этого-то и добиваются, сознательно или бессознательно, родители: ведь защитить своего кроху в этом безумном, безумном мире могут только они, любящие и сильные. И он, маленький и несмышленный, находится от них в полной зависимости.

Хотя такой подход требует от родителей колоссальных затрат сил и времени, это гораздо проще, чем научить ребенка самостоятельно справляться с трудностями. Отпустить одного в школу, начать обливания холодной водой, доверить самостоятельно, готовить уроки — значит взять на себя действительно серьезную ответственность, к которой инфантильные родители-манипуляторы не готовы. Да и самостоятельный, привыкший отвечать за свои поступки ребенок уже не будет безропотно подчиняться родительской воле: у него есть собственный, а не позаимствованный у родителей жизненный опыт, свой, независимый взгляд на мир. Если чадо сопротивляется гиперопеке, дерзко пытается проявить волю, тут-то самое время вспомнить о той жертве, которую вы принесли во имя счастья своей кровиночки. «Как ты можешь бросить музыкальную школу? Ведь ради того, чтобы возить тебя на занятия, мне в свое время пришлось уйти из аспирантуры!» «Я столько лет во всем себе отказывала, чтобы вывозить тебя на море, а теперь ты хочешь бросить меня одну и идти в поход?» Среди сверх опекающих родителей больше всего одиноких мам, самостоятельно воспитывающих сыновей. Покинутая или обиженная мужем, женщина все свои силы сосредоточивает на сыне: уж этого-то она никому не отдаст! Над этим мужчиной у нее есть власть, которую никому не одолеть! Мать регулярно дает ребенку понять, что именно из-за него она не устроила личную жизнь: «Я бы не раз могла выйти замуж, но боялась, что отчим будет плохо к тебе относиться» или «Кому я нужна с ребенком, вон, сколько свободных женщин». За отказ от женского счастья мама требует от сына непомерно высокой платы: безраздельной любви и преданности. Она с подозрением относится к приятелям мальчика, ревниво посматривает на появляющихся в доме девочек, а когда дело доходит до серьезных отношений, и вовсе принимает возможную невестку в штыки. В особо тяжелых случаях мужчине удается, наконец, жениться только после смерти матери. Но и женившись, «мамочкин сыночек» не становится взрослым: он не привык строить партнерские отношения и требует от своей жены столь же безраздельной преданности и опеки, как привык получать от матери.

**Мистер и миссис Совершенство.** Ребенку, которому достались родители-перфекционисты, не позавидуешь. Все детство он постоянно слышит: «В нашей семье все и всегда были только медалистами», «Когда твоя мама выступала в музыкальной школе на выпускном экзамене, весь зал плакал», «Знал бы твой покойный дедушка...», «Я читала эту книгу, когда училась во втором классе, а ты уже в пятом». Словом, «мы — идеальная семья, и ты обязан соответствовать принятым у нас высоким стандартам».

Нет, родителей-перфекционистов не упрекнешь в том, что они не уделяют ребенку внимания. Наоборот, они буквально с первых дней жизни малыша заботятся о его физическом и интеллектуальном развитии, водят в разнообразные кружки и секции, выбирают

ему лучшую школу. Но и сам он должен быть лучшим из лучших: отличником, лауреатом, чемпионом, дополняя своими успехами respectable образ безупречной семьи. Ребенок все силы тратит, чтобы оправдать ожидания родителей, но разве можно достигнуть совершенства, если его на самом деле не существует? После очередного соревнования или концерта он в лучшем случае услышит: «Неплохо, но ты способен на большее!», «Пятерка в году — это, конечно, хорошо, но ты вспомни, сколько у тебя было текущих четверок!»

Словом, родители, манипулируя чувством вины и ответственности, постоянно дают ребенку понять, что он, в общем-то, недостоин любви своих мамы и папы, безупречных во всех отношениях. От природы робкий, ведомый ребенок при таком подходе вырастет слабым и безынициативным, будет бессознательно стремиться оказаться во власти тех, кто его унижает, и вряд ли сможет достичь тех заоблачных высот, к штурму которых его готовят едва ли не с рождения.

Сильные, независимые натуры быстро понимают природу родительских манипуляций и начинают сопротивляться им всеми возможными способами: лгут, чтобы хотя бы мизерная часть их жизни проходила вне родительского контроля; болеют, чтобы получить хоть каплю «безусловной» родительской любви и ласки. В переходном возрасте именно такие «благополучные» дети часто попадают в самые ужасающие компании, словно пытаясь своим поведением сказать родителям: а ТАКИМ — будете меня любить? И уж почти наверняка свою взрослую жизнь они будут строить только вопреки родительскому сценарию.

***Мнимый** больной. Лизина мама, просматривая дочкин дневник, никогда не ругает ее за плохие оценки, но обязательно каждый раз бросает вскользь: «Когда у тебя двойка или замечание, у меня всегда болит сердце. Так что ты уж лучше не уходи на улицу, а то вдруг и «скорую» некому будет вызвать. С этим шутки плохи. Останешься без мамы...»*

Перед нами — блистательный пример манипуляции под названием «мнимый больной». Мама не только спекулирует на девочкиной любви (ну разве можно плохо учиться, если мама из-за этого болеет?), но и закрепляет эффект, вызывая к вполне эгоистичным струнам детской натуры: если маме будет плохо, придется с ней сидеть, вместо того чтобы идти гулять. Некоторые родители пользуются этим «верным» средством постоянно. Правда, со временем они рискуют оказаться в положении мальчика из известной притчи, кричавшего «Волки, волки!», чтобы привлечь к себе внимание. Если мама по любому поводу хватается за валидол, то рано или поздно само понятие «мамина болезнь» рискует быть обесцененным, и выросший ребенок просто не придет на помощь постаревшей маме, приняв настоящую болезнь за очередную попытку манипуляции.

***Постоянные обиды.** Пожалуй, нет такой семьи, в которой не нашлось бы бабушки, тетушки или двоюродного племянника, терроризирующего всю родню постоянными обидами. Технологию подобных манипуляций гениально описал великий Алан Милн, создав неповторимый образ ослика Иа: главное, казаться кротким и покорным, делать вид, будто с готовностью принимаешь свою тяжкую участь вечно забытого, незаслуженно обиженного. Чем вызываешь перманентное чувство вины у окружающих.*

Вот ключевые фразы, которые произносят в подобных ситуациях:

- Иди и радуйся, и не думай о том, что у меня болит голова.
- Не беспокойся обо мне. Зачем тебе думать о таких пустяках.
- Я рада, что это случилось со мной, а не с тобой.

Может хватить и выразительного взгляда. Овладев техникой «страдания», можно затерроризировать любого, даже очень стойкого человека и уж тем более полностью подчинить себе хрупкую волю-ребенка.

***Любовь как «твердая» валюта.** «Раз ты так себя ведешь, я тебя больше не люблю!», «Живи как знаешь, меня это больше не интересует!», «Всё, я с тобой больше не разговариваю!»*

Какому ребенку хоть раз в жизни не доводилось слышать эти страшные слова! Что может быть ужаснее, чем потерять родительскую любовь! Рушится вся вселенная, весь крохотный мирок, движущей силой которого была любовь мамы и папы. Да он на всё что

угодно пойдет, лишь бы вернуть ее! Можно использовать тот же прием и с противоположным знаком: «Ты, наверное, совсем не любишь свою маму, ведь когда любят, заботятся, стараются не расстраивать! А ты опять не слушаешься!»

Ну, конечно же, он любит маму и обязательно, изо всех сил постарается ей это доказать!

Вот как, оказывается, удобно: скажешь волшебные слова, и все проблемы решены. Правда, услышав их раз, другой, третий, десятый, ребенок начинает понимать, что ничего непоправимого не произошло: достаточно выполнить требуемое, и любовь вернется.

Одновременно малыш усваивает и кое-что еще: его любят не, безусловно, не просто потому, что он есть, а за то, что он слушается, убирает комнату, делает уроки, а значит, и родители должны подкреплять свои чувства чем-то весомым: игрушками, сладостями, развлечениями. Так обесценивается само понятие любви, превращаясь из всепоглощающей стихии в разменную монету детско-родительских конфликтов, а то и вовсе в пустой звук.

**Искусство брать на себя ответственность.** Манипуляция, хоть и дает впечатляющий эффект, в дальнейшем приносит весьма нерадостные результаты: дети родителей-манипуляторов вырастают слабыми, безвольными, безответственными, эмоционально зависимыми, а потом и сами становятся такими же инфантильными родителями.

Как же разорвать этот порочный круг? Лучший способ — с самого раннего возраста начинать строить с ребенком партнерские «взрослые» отношения: не диктовать беспартийно свою волю, а учить принимать самостоятельные решения и отвечать за их последствия, аргументированно отстаивать свою точку зрения и в то же время принимать и уважать чужую. Правда, для этого сначала придется самим научиться этому искусству. И тогда не понадобится весь богатый и разнообразный инструментарий манипулятора, о котором говорилось выше. Ведь в серьезных, доверительных отношениях любящих и уважающих друг друга партнеров манипуляции места нет.

#### ***Стоит ли делать из своего ребенка идеал***

*Обычное родительское собрание. Учительница дает краткие характеристики каждому ученику. Обращаясь к одной из мам, говорит: «А вот у вашей Леночки комплекс отличницы. Она боится допустить ошибку. И если подобное случается, страшно переживает, иногда даже плачет. Потом очень трудно ее успокоить».*

Каждому из нас не раз приходилось слышать подобные истории. Один малыш категорически отказывался идти в первый класс, потому что боится, что не справится с уроками или получит плохую отметку, другой совершенно не умеет проигрывать. Каждое «поражение» сопровождается горькими слезами, порой даже истериками. Он должен быть только победителем.

Все эти дети, в той или иной мере страдают перфекционизмом. Психологи считают, что перфекционизм, то есть стремление к идеалу во всем, можно отнести к «малым психическим расстройствам». Специалисты выделяют несколько видов этого заболевания: «аутоперфекционизм» — стремление быть идеальным самому, «экстраперфекционизм» — стремление требовать идеальности от окружающих, и «социальный перфекционизм», когда человек считает, что окружающие ждут от него «идеальности» и пытается соответствовать их ожиданиям.

Самая главная потребность человека — быть любимым и вообще быть принятым. Нам с детства важно чувствовать себя нужными, значимыми и защищенными. Наш внутренний режиссер готовит сценарий, выписывает рецепт, по которому мы и будем дальше жить. Одна из возможных ролей — я буду самым лучшим, тогда на меня обратят внимание, тогда меня полюбят, скажут «Умница, дочка (сын)» и, может, даже погладят по голове... Возможных вариантов у нашего подсознания множество. Заболею, привлеку внимание, буду плохо себя вести — привлеку внимание. Ребенку не важна полярность нашего внимания, главное, чтобы оно было.

А ведь информацию о себе ребенок черпает из физического мира. И чем больше мы

обнимаем малыша, говоря профессиональным языком, чем активней тактильный контакт, тем ощутимей ребенок, да и мы сами усваиваем программу: я в порядке, я благополучен, я любим. Тогда меньше потребности быть «самым-самым». Я ведь и так «Есть!». А голова — это сфера интеллекта. И прикасаться к ней можно только, чтобы погладить или ласково почесать за ушком.

Часто стремление к абсолютному совершенству заканчивается неврозом — мы сами загоняем себя в рамки. Если останавливаемся, не достигнув максимально высокого результата, испытываем неудовлетворенность — чувство вины — агрессию.

Вспомните первоклассников, исписывающих целые тетради крючочками и палочками, выдирающих листы при первой же ошибке, нескончаемые домашние задания на черновиках — до головокружения и тошноты. Боязнь давит, писать все труднее и труднее. Потом — слезы, истерики и как следствие — наказание.

Вот приблизительный путь от стремления к идеалу до невроза, утверждают психологи. Хочу быть значимым! Знаю, каким должен быть идеал! Уверен — не соответствую ему. Чтобы никто не догадался об этом, постоянно контролирую себя, сравниваю с другими. При этом я уже забыл, что мне дано от природы. Я все время боюсь не соответствовать, все больше и больше подсознательно закрываюсь-защищаюсь. И все больше мечтаю о любви. Так и живу в постоянном ощущении неудовлетворенности и нереализованное. От того, как будет чувствовать себя ваш ребенок в детстве, во многом зависит, как сложится его судьба в дальнейшем.

**Советы родителям.** Родители должны убеждать ребенка в том, что принимают его таким, каким он есть. Любят не за заслуги и достижения (ты добрый, умный), а любят в нем доброту, мудрость, великодушие. Ведь мы рождаемся разными, каждый из нас уникален. Если будем постоянно сравнивать себя с кем-то, просто не останется времени и сил, чтобы увидеть себя настоящего.

Не нужно все время оценивать ребенка, пусть он получает удовольствие от самого процесса: жизни, игры, учебы. Нет непоправимых ошибок, есть опыт. И не стыдно не знать, стыдно не пытаться узнать. Научитесь отделять поступок от того, кто его совершает. Не «ты хороший, потому что сделал это». А «мне радостно, когда я вижу, что это сделано».

У детей не бывает завышенной самооценки. Есть только адекватная самооценка и компенсация неуверенности. Родителям важно помнить, что на ребенка нельзя вешать ярлыки — «ты у нас лучший» или «ты — дурак». Ему все равно, каким способом привлечь внимание — негативным или позитивным. И постарайтесь не идеализировать свое несуществующее детское совершенство. Ведь и вы совершали ошибки. Если вы выросли полноценным человеком, то только лишь потому, что вас никто за них постоянно не корил.

## **5. Можно ли оставить ребенка одного дома**

*Это только в кино родители могли случайно оставить милягу Кевина одного на все рождественские праздники. Пропавшие билеты на самолет — ничто по сравнению с теми неприятностями, которые ожидали бы их в реальной жизни.*

*Ведь в США и некоторых других государствах закон запрещает оставлять детей до 12 лет без присмотра даже на полчаса. Именно поэтому в Америке так развит институт бэбиситтерства, а по-нашему говоря, нянь.*

Но мы-то не в Америке: няни у нас по карману далеко не всем. А ваш отпуск, взятый в сентябре, чтобы помочь школьнику наладить учебный процесс, уже закончился или закончится вот-вот. И, если на горизонте не просматривается бабушка, готовая пожертвовать собой во имя вашего спокойствия, а продленка в школе оставляет желать лучшего, выход остается только один: ребенку придется хотя бы время от времени оставаться дома одному.

Трагедию из этого делать не стоит. Психологи убеждены: после 7-8 лет самостоятельность в умеренных количествах пойдет ребенку только на пользу. Но правы и те, кто полагает, что пустая квартира таит для малыша массу опасностей, больших и маленьких. И, прежде чем оставить ребенка одного, следует убедиться, что он сможет с ними

справиться.

Конечно же: любые родители, как и коза в известной сказке, уходя из дома, строго-настрого предупреждают чадо: «Никому не открывай!» Но почему же так часто дети, подобно непослушным козлятам, доверчиво распахивают двери перед грабителями, насильниками и аферистами?

Все дело в том, что в воображении ребенка бандит — это отвратительный, злорадно ухмыляющийся и вооруженный до зубов монстр. Естественно, открывать такому дверь нельзя. А соседу дяде Коле, наверное, можно или вот этой симпатичной тетеньке тоже можно, ведь она назвалась почтальоном. Увы, печальная статистика свидетельствует, что в большинстве случаев дети становятся жертвами насилия со стороны людей, им хорошо знакомых (соседей, родственников), или мнимых представителей правоохранительных органов и коммунальных служб. Конечно, самое простое — потребовать, чтобы ребенок вообще не отвечал на звонок в дверь. Но представьте себе психологическое состояние маленького человека, который сидит в запертой квартире, куда кто-то настойчиво звонит; ощущение довольно неприятное. К тому же молчание далеко не всегда защищает от вторжения непрошенных гостей.

Убедившись, что в квартире никого нет, злоумышленники могут взломать дверь. Поэтому стоит все-таки подробно обсудить с ребенком, как именно ему следует вести себя в подобных ситуациях. Еще лучше — регулярно проигрывать их в лицах или в куклах, внося в сюжет новые разнообразные детали и нюансы, а затем подробно разбирать допущенные нерадивой куклой ошибки.

Составьте для ребенка несколько «сценариев» его поведения, когда он остается в одиночестве. Вот такие, например:

- В дверь звонит милиционер, почтальон, представитель коммунальных служб и т. д. — спросить фамилию и имя пришедшего и позвонить маме. Она перезвонит в соответствующую службу и спросит, присылали ли они своего сотрудника. Впускать его все равно нельзя, нужно вежливо попросить зайти позже.

- Если за дверью знакомый (сосед, приятель родителей) — сказать, что папа или мама задерживаются и будут позже.

- Человек за дверью ребенку незнаком — ни в коем случае нельзя говорить, что ты дома один. Пусть лучше скажет, что папа или мама отдыхают, а сам он не умеет открывать замок.

- К счастью, пожары, цунами и землетрясения случаются не каждый день. А вот воду или свет коммунальные службы могут отключить неожиданно в любой момент. Поэтому обязательно купите ребенку карманный фонарик, чтобы ему было нестрашно заходить в туалет и ванную, и оставьте возле раковины небольшой запас воды.

- На случай мелких травм в доступном месте всегда должны быть: йод или зеленка, перекись водорода, лейкопластырь или бинт, бальзам «Спасатель».

- Женщина с младенцем просит напоить или перепеленать ребенка, погорельцы собирают подержанные вещи, старушка умоляет вынести кусочек хлеба — объясните ребенку, что это явные аферисты, и, хоть они и вызывают жалость, пускать их в дом и вступать с ними в любые переговоры нельзя ни в коем случае. Самое лучшее — вежливо ответить: «Простите, мы не сможем вам помочь» и отойти от двери.

- Незнакомец представляется другом родителей и сообщает, что папа или мама попали в больницу, просят привезти его к ним (или наоборот, живы и здоровы, и ждут малыша в цирке или зоопарке), — не открывать ни в коем случае и немедленно перезвонить родителям на мобильный, а если нет связи с ними — еще кому-то из родственников.

Нередко дети доверчиво сообщают аферистам по телефону массу полезной информации: свое имя, фамилию, адрес, уровень достатка в семье и т. д. Поэтому обязательно отрепетируйте, как нужно реагировать на телефонные звонки незнакомцев. Если звонящий спрашивает «Это...» и называет чужое имя — не поправлять его, а просто сказать «вы ошиблись» и повесить трубку. На вопрос «Ты один дома?» ни в коем случае нельзя отвечать

утвердительно. Лучше всего сказать, что папа или мама сейчас заняты, и попросить перезвонить позже. Ни под каким предлогом нельзя сообщать по телефону свой адрес, рассказывать о подробностях жизни и доходах семьи (звонящий может сказать, что он из милиции или что он дальний родственник проездом из другого города и забыл адрес, что он представитель детского журнала и хочет привезти приз, что проводится телефонное анкетирование и т. д.). На все вопросы — просить перезвонить.

Опасности подстерегают ребенка не только за дверями квартиры, но и внутри нее. Прежде всего - это, конечно, газ, электрический ток и спички. Не только дошколенка, но и ребенка младшего школьного возраста не стоит оставлять наедине со спичками. Газ, уходя из дома, нужно обязательно перекрывать, а электрическую плиту — отключать. Если вы отлучаетесь из дома изредка и ненадолго, оставьте малышу еду, которая не требует приготовления (йогурты, салаты, кукурузные хлопья и т. д.), а если он остается один регулярно и подолгу, приобретите пару качественных термосов для еды и питья. Ребенка старше 8 лет можно научить пользоваться микроволновкой.

Практически всем детям хочется узнать, кто живет в электрической розетке. Чтобы избежать самостоятельных исследований, разберите розетку вместе с ребенком и рассмотрите, как она устроена. Объясните, почему вы отключили перед этим пробки. Расскажите, чем именно ток опасен для человека. Для дальнейшего знакомства можно приобрести детский электрический конструктор. Удовлетворив свое любопытство, малыш вряд ли станет экспериментировать с электричеством в ваше отсутствие.

Хотя нам постоянно напоминают об опасностях, которые таят в себе яркие баночки и бутылочки с лекарствами и бытовой химией, отравления бытовыми ядами и лекарственными препаратами по-прежнему остаются на первом месте среди несчастных случаев, происходящих с детьми. Даже безобидные, казалось бы, сосудосуживающие капли в нос могут привести к смертельному исходу, если выпить весь пузырек, не говоря уж о сильнодействующих препаратах или содержащих едкие кислоты и щелочи средствах для мытья туалета или плиты. Поэтому все без исключения лекарства и средства бытовой химии должны быть надежно спрятаны в абсолютно недоступном для детей месте.

Режущие и колющие предметы, безусловно, тоже потенциально опасны. Но все же лучше научить ребенка правильно пользоваться ими и самостоятельно справляться с последствиями мелких травм. Подальше стоит убирать только очень большие и острые ножи для мяса, кухонные топоры, бритвенные лезвия и т. д.

Высота манит любого ребенка. Конечно, мало кто сознательно решится усесться на перила балкона, свесив ноги вниз, но подставить стул, чтобы было лучше видно, что происходит во дворе, перевеситься через подоконник, чтобы отцепить запутавшуюся веревочку воздушного шарика, организовать операцию по спасению соседского котенка, застрявшего на балконном бордюре, — на это способен почти каждый ребенок. И, если вы живете выше второго этажа, последствия могут быть самыми трагическими.

Конечно, проще всего было бы наглухо закрыть окна и балконные двери, оставив только приоткрытую форточку. Но, с одной стороны, если в ваше отсутствие начнется пожар, ребенок не сможет выбежать на балкон, где у него было бы гораздо больше шансов на спасение, чем в закупоренной наглухо квартире. С другой стороны, запретный плод всегда манит, и, скорее всего, ваше чадо все равно довольно быстро сообразит, как справиться с оконными и балконными щеколдами. Поэтому запретами вы мало чего добьетесь.

Самое лучшее — регулярно объяснять, как опасно падение с высоты. Попробуйте проиграть с куклами разнообразные ситуации, которые могут привести к падению, продумайте, как следовало бы поступить кукле в том или ином случае, чтобы не попасть в беду.

Особо отчаянным искателям приключений можно продемонстрировать, что произойдет при ударе о землю с целлофановым пакетом, наполненным водой. Правда, придется строго-настрого предупредить ребенка, чтобы он ни в коем случае не устраивал «самый громкий в мире плюх», пока вас нет дома.

Давно замечено, что неприятности случаются в основном со скучающими, праздничношатающимися детьми. Поэтому позаботьтесь, чтобы ребенку было чем заняться в ваше отсутствие.

- Пообещайте ему награду за качественно и вовремя сделанные уроки, придумайте интересное задание (например, смастерить подарок папе ко дню рождения), оставьте кассету с хорошими мультфильмами, купите интересные игры, которые надолго привлекут его внимание.
- Крупно и четко напишите все телефоны, которые могут понадобиться ребенку: мобильные и рабочие телефоны родителей; телефон кого-то из родственников, близких друзей или соседей, которые быстро смогут прийти на выручку; номера милиции, пожарных, «Скорой помощи». Службы спасения.
- Повесьте листок рядом с телефонным аппаратом. Для наглядности рядом с каждым номером можно прикрепить узнаваемые и понятные ребенку символы-рисунки. Не помешает, кстати, убедиться, что ребенок умеет правильно набирать номер.
- Если у вас радиотелефон, хорошо бы завести дополнительно и стационарный аппарат. Переносная трубка может разрядиться, и ребенок останется без связи.

## **6. Как обезопасить ребенка на улице**

Не переходи на красный, не разговаривай с незнакомцами, не открывай дверь!.. Мы внушаем ребенку миллион запретов, и рано или поздно он понимает: мир — это джунгли, полные страшных людей, которым нельзя доверять. При этом ваше чадо все равно доверчиво идет вслед за дядей, представившимся папиным другом, и забывает посмотреть в глазок, прежде чем открыть замок. Родители выходят из себя, тем самым, заставляя ребенка замкнуться и перестать доверять окончательно. Между тем, правилам житейской безопасности можно обучить ребенка, даже не используя частичку «не».

Как защитить детей от недоброжелателей на улице, во дворе, возле школы? Можно, конечно, сопровождать их повсюду, пока они сами не станут родителями. Но, с другой стороны, как тогда разовьется самостоятельность, чувство безопасности? Жертвовать собственными нервами и отпускать ребенка погулять или самостоятельно дойти до школы психологи советуют тогда, когда он выучит собственный адрес и будет соблюдать правила дорожного движения: Факторы риска:

- взрослые незнакомцы могут обратиться к вашему ребенку с просьбой, навязать себя в попутчики, пообещать сделать подарок;
- взрослые могут представиться знакомыми или коллегами родителей, зайти за ним в школу или сад и попытаться увести;
- взрослые могут применить силу.

*Как должен поступить ребенок?*

Соблюдать основное «булгаковское» правило: никогда не разговаривать с неизвестными. Если кто-то пытается увести его силой или обманом, не стыдно закричать, захныкать и даже начать кататься по асфальту с плачем. Чем больше внимания окружающих привлечет к себе ребенок, тем выше шансы на спасение. Ни в коем случае не следует идти вместе с чужими дядями и тетями, даже если они представляются знакомыми родителей (показывают от них записки, называют знакомые имена). Если взрослых много и вырваться не удастся, ребенок может перейти к угрозам («Всё расскажу родителям», «Запомню вас и расскажу в милиции»). Обычно преступники не ожидают от детей такой реакции, и это может спасти.

*Как его научить?*

Играйте в шпионов как можно чаще! Выучите с ребенком секретные языки, на которых будете переписываться (тогда записки от незнакомцев не смогут сбить малыша с толку), придумайте тайное слово, которое будете использовать, чтобы предупредить, друг друга об опасности, устраивайте маскарады, переодеваясь во все черное и в темные очки, и шпионьте друг за другом. Играйте с ребенком в прятки, учите малыша не только хорошо скрываться, но и отыскивать соперника. С детьми старше 5-6 лет играйте в «горячо-холодно»,

по небольшим подсказкам ему придется отыскивать спрятанный предмет. Такие игры развивают внимание, наблюдательность, учат задавать наводящие вопросы. Виртуоза таких игр сложно запутать и обмануть. Поощряйте увлечения ребенка психологией: объясняйте причины поступков людей, героев любимых сказок. Начинать можно с самого младенчества, с годами усложняя ситуации и раскладывая их по полочкам понятным ребенку языком. Чем лучше ребенок разбирается в характерах людей, чем выше его психологические навыки, тем труднее манипулировать им.

Не ругайте малыша-фантазера! Оказавшись в опасной ситуации, ребенок может «выдумать», что случайный прохожий на улице — его родной дядя, и под его защитой проследовать домой; или «сочинить», что живет в этом подъезде в этом доме, и забежать в него, спрятавшись от преследователя; или попросту «соврать»: «Я еще маленький, мне папа не разрешает кататься в чужих машинах!» Учите ребенка этим приемам, чтобы в критический момент они могли выручить его из беды.

По грустной статистике, четверо из десяти детей подвергались нападениям сверстников. В такой ситуации хочется проявлять навыки супергероя. По крайней мере, большинство жертв ведут себя именно таким образом. Но что, если обидчиков слишком много или они вооружены?

#### ***Факторы риска:***

- нападение детей с целью вымогательства, ограбления, избиения;
- дети втираются в доверие ребенка, чтобы проникнуть в дом или навести на него взрослых или с целью похищения ребенка;
- группы детей нападают, чтобы оскорбить, унижить, дразнить ребенка.

#### ***Как должен поступить ребенок?***

Если противник один и у него нет оружия, можно помериться силами. Во всех остальных случаях срабатывают психологические приемы. Не нужно плакать, лучше уверенно и бесстрашно смотреть в глаза и настаивать на своем: «Отстаньте, я все расскажу родителям, учителям, милиции». Если обидчики требуют что-то отдать, лучше расстаться с вещью, а не раздувать конфликт. Ребенок должен понимать, что его безопасность, даже в столкновении с равными, всегда важнее, чем материальные ценности.

Психологическую подготовку начинайте с самых первых лет ребенка и укрепляйте доверие между вами. Тогда в любой момент вы сможете поднять в разговоре животрепещущую тему взаимоотношений со сверстниками и делиться замечаниями о том, от кого из знакомых вашего ребенка можно ожидать зависти, оскорблений, нападков. Начиная с 5-6 лет, играйте с ребенком в «психологические угадалки»: загадайте имя вашего общего знакомого, напишите его на бумаге и начинайте описывать его черты характера. Ребенок может задавать вам вопросы как ведет себя этот человек в тех или иных ситуациях, и по вашему описанию угадывать загаданное имя. Затем поменяйтесь роля ми и предложите ребенку описать психологический портрет другого общего знакомого.

Вы не должны культивировать в семье трепетного вещизма, чтобы в сложной ситуации ребенок не пострадал, пытаясь отстоять мобильный телефон или модное украшение, ставшее объектом зависти. К сожалению, вещизм провоцируют некоторые сказки, наделяющие предметы душой и переживаниями (например, сказки Андерсена). Читая такие истории, обязательно объясняйте ребенку, что, какой бы дорогой ни была вещь, как бы ни сроднился с ней ребенок, человеческие эмоции и отношения всегда важнее и выше этого.

Неважно, воспитываете ли вы дочку или богатыря-сына: навыки самообороны в наше время пригодятся любому ребенку. Можно записаться на ушу, айкидо, капоэйру, но эти методики более спортивные и оздоровительные. Если вы хотите сделать акцент на оборонительных практиках, отдавайте предпочтение джиу-джитсу, самбо, каратэ. Ребенок может заниматься в такой группе с 6-8 лет. Тем школам, которые берутся обучить 4-5-

летних детей, доверять не стоит, равно как и тем, кто обещает поставить удар за 1-2 месяца занятий. Только через 4-6 месяцев тренировок навыкам обороны можно будет с легкостью доверять. При этом, по крайней мере, 3-4 раза в неделю ребенок должен оттачивать мастерство дома.

Обратите внимание, входит ли в программу занятий психологическая подготовка детей. Уточнить все это помогают открытые уроки, которые должны проводиться в каждой школе самообороны.

### **7. Как преодолеть ревность старшего ребенка к младшему**

Наверняка вы неоднократно сталкивались с информацией о том, что рождение второго ребенка — это стресс для первенца, что старшенький начинает ревновать кроху к маме и папе и старается завоевать родительское внимание всяческими дозволенными и недозволенными методами. Но считается, что чем больше разница в возрасте между детьми, тем меньше проявления ревности. Ведь подростку ребенку требуется уже не так много родительского внимания, как, скажем, 3-5-летнему малышу.

Жизненно необходимо уделять внимание обоим детям, не «забрасывать» одного даже на короткое время. Каждому ребенку в семье очень важно знать и быть абсолютно уверенным, что его любят и понимают, что для мамы и папы он очень ценен. И ничуть не меньше, чем брат или сестра. К сожалению, нередко наши ребяташки на самом деле уверены, что они мало, что значат для нас. Поэтому с рождением второго ребенка нужно постараться проявить к первенцу особое внимание, особую любовь, чтобы он в них буквально купался, чтобы рождение братика или сестрички не воспринималось как появление «конкурента». И недостаточно одних лишь совместных занятий с детьми, когда, например, малыш дергает ручками и ножками в кроватке, а мама за ним присматривает и одновременно читает старшему книжку или играет с ним в игру. Важно, чтобы часть родительского времени принадлежала старшему ребенку безраздельно. Только он и мама или папа, без малыша. Организовать такое непросто, но возможно. Так, занимайтесь со старшим чем-то приятным и интересным, когда малыш спит. Оставляйте кроху под присмотром папы или бабушки и отправляйтесь со старшим на «секретную» прогулку, где нет места другим, а только мама и ее любимый малыш. Пусть папа в выходные съездит со старшим сынишкой в зоопарк или, скажем, на авторынок или сводит дочурку в кукольный театр. Одним словом, если старшему ребенку не нужно постоянно делить родителей с малышом, если он не чувствует себя в чем-то ущемленным, то и поводов для нелюбви к братишке или сестренке будет куда меньше.

И, конечно, совместное времяпрепровождение тоже должно быть наполнено смыслом. Отправляйтесь на прогулки с обоими детьми, участвуйте в жизни обоих. Сегодня на утренник в садик к малышу, а завтра — на концерт в школу к старшему. Советуйтесь со старшим ребенком о том, какие игрушки купить младшему, что из одежды ему особенно подойдет, на какой спектакль сводить кроху в театр, какой подарок выбрать к празднику. Покажите старшему ребенку, что вы прислушиваетесь к его мнению, потому что он большой и умный. Старайтесь внушить детям, что вы — семья, одна команда, где все заботятся друг о друге.

**Ошибки родителей.** Интересно, откуда взялся миф о том, что братья и сестры непременно должны любить друг друга? О том, что они обязаны жить мирно и никогда не ссориться? Почему, если какой-то посторонний человек тебе неприятен, ты можешь прекратить с ним общаться, а если этот человек твой брат или сестра, ты обязан его любить? Разве любить можно обязать? Думаю, вера родителей в подобные мифы испортила жизнь множеству близких людей, которые из-за родительских ошибок так и не смогли стать по-настоящему близкими. Решаясь родить второго ребенка, мы должны отдавать себе отчет в том, что заставить первенца любить младшего братика или сестричку невозможно. Но в наших силах зажечь в сердцах детей искорку взаимной любви, уважения, преданности. Отчасти мы заводим второго ребенка, думая о том, что наш первенец не будет одинок, что по трудной и извилистой тропинке жизни пойдет с ним бок о бок родной человек. Потому-то и требуем от детей любви друг к другу.

**По-честному или по справедливости?** Просто совершенно невозможно одинаково любить двух разных людей, в том числе и своих собственных детей. Ведь они такие разные, со своими достоинствами и недостатками, страхами, капризами, упрямством и удивительной открытостью, наивностью, трогательностью... И если каждый из них с самого раннего детства — личность, индивидуальность, то, как же можно относиться к ним совершенно одинаково? Конечно, нельзя. Но эта мысль порой доставляет настоящие страдания, ведь нам кажется, что кого-то из детей мы любим больше, а кого-то меньше. Мы стараемся подавить это в себе, пытаемся относиться ко всем детям одинаково, по-честному. Получается это плохо. А нужно-то всего лишь понять, что мы просто-напросто любим их по-разному. Понять и принять как должное. Потому что это нормально и естественно. Ну, в самом деле, нельзя же одинаково любить крошечного несмышленища и подросткового малыша. Первого мы любим нежно и трепетно, как нечто хрупкое и драгоценное. Второго любим любовью деятельной, мудрой, всепрощающей, но и требовательной одновременно. Нет необходимости стараться показать детям, что они равны для нас. Во-первых, это будет неправдой, а от детей практически невозможно скрыть неискренность. Во-вторых, одинаковое отношение к детям унижительно для самих же детей. Ну что хорошего в том, что тебя отождествляют с братом или сестрой? Дети прекрасно понимают, что они разные. Так почему же их стараются «грести под одну гребенку»? Мудрый родитель всегда будет исходить не из интересов детей, а из интересов каждого ребенка. Если вы покупаете игрушку малышу, это вовсе не означает, что ее непременно нужно покупать и старшему. Возможно, старший давно мечтает о самокате или очень хочет покататься на аттракционах. Так что каждому — по потребностям. Относитесь к этому как само собой разумеющемуся. И нечего терзать себя глупыми переживаниями! Но вот в нашей любви дети не должны сомневаться. Никогда. Не забывайте почаще говорить им об этом. Каждому в отдельности и обоим сразу.

**Учимся сотрудничать.** Детей нужно учить сотрудничать. С этим умением мы не рождаемся, а приобретаем его вместе с жизненным опытом. Введите в семье определенные правила, которые оба ребенка должны выполнять неукоснительно. Например, нельзя брать чужие вещи без спроса. И даже если детки еще маленькие, постепенно они привыкнут относиться к чужой собственности с должным уважением.

Хорошо бы придумывать для детей какие-то совместные игры и занятия. Если разница между детьми небольшая, сделать это довольно легко. Но даже при большой разнице в возрасте всегда найдутся такие игры, которые будут интересны не только детям, но даже взрослым членам семьи. Например, можно сыграть всем вместе в «Монополию», «Эрудит», лото «Бинго» и даже в карты (а почему нет?). Почаще отправляйтесь всей семьей на прогулки, пикники, путешествуйте. Можно и в поход сходить (хотя бы выходного дня). Подобные мероприятия сплачивают семью, а значит, и детей, учат их проявлять заботу друг о друге. Старайтесь, чтобы каждый ребенок участвовал в жизни другого. Пусть малыш пригласит старшего брата или сестру на утренник в детский сад. А потом мама с малышом побывает на концерте в школе у старшего ребенка. Пусть дети вместе готовятся к домашним праздникам, украшают квартиру, мастерят подарки и открытки, придумывают праздничную программу.

И обязательно хвалите детей за доброе отношение друг к другу, почаще подчеркивайте, что гордитесь ими. Основа любого воспитания — это добрые, доверительные беседы с детьми и личный пример. Так что просто рассказывайте им истории из своего собственного детства, как вы жили вместе с сестрами и братьями (если они есть), как ссорились и мирились, вспоминайте веселые и поучительные истории. И, конечно, показывайте детям на собственном примере, что нет на свете ничего дороже, чем любимые и близкие люди.

И если мы будем вести себя мудро, постепенно паши дети научатся решать возможные конфликты мирным путем. А по-настоящему дружны они станут тогда, когда младший ребенок достигнет подросткового возраста. Какая бы разница ни была между детьми, подрастая, они смогут разговаривать на равных.

## **8. Влияние развода на психическое состояние ребенка. Значение полной семьи в жизни ребенка**

*«Дочь моей знакомой не помнила отца, поскольку он оставил семью, когда ей был всего год, и никогда не спрашивала о нем. Но однажды в детском саду вдруг заплакала и закричала: «Мой папа за мной придет! Он меня не бросил!» А немного повзрослев, дочь призналась, что в садике отчаянно завидовала другим детям, за которыми по вечерам приходили отцы, но молчала, потому что боялась огорчить маму. Дети вообще очень чутко улавливают настроение взрослых, их интуиция порой просто поражает».*

Каждому ребенку нужно, чтобы у него были и мама, и папа. Если семья неполная, дети, даже если они внешне не выражают своих чувств по этому поводу, на самом деле очень страдают, поскольку вынуждены справляться со своими переживаниями в одиночку.

Подчас это проявляется лишь на консультации у психолога. Мама может уверять, что уход отца оставил сына равнодушным, что он про него и не вспоминает, но на самом деле это не так. Отвечая на психологические тесты или, например, рисуя картинку, мальчик обязательно изобразит рядом с собой папу, хотя тот уже давно живет в новой семье и сына не навещает. Мамы порой даже и не догадываются, насколько дети скучают по отцу.

Есть еще одна закономерность. Если бабушка растила ребенка без отца, мама развелась и тоже воспитывала ребенка одна, то и для внучки велика вероятность потерпеть фиаско в семейной жизни. Ведь дети подсознательно усваивают модели общения в семье и отношение к противоположному полу.

В семье без отца у мальчиков нет перед глазами эталона мужского поведения в быту. Воспитываясь в женской среде, они улавливают женский тип реагирования на многие жизненные ситуации и затем, став мужем и отцом, ведут себя «по-женски». Юноша без инициативы в дальнейшем не сможет проявлять во взаимоотношениях с любимой мужских качеств — волю, решимость, смелость. Их отношения, скорее всего, либо расстроятся, либо такой юноша быстро превратится в «подкаблучника». У девочки, воспитывающейся в неполной семье, положение не многим лучше. Чтобы ее предстоящее замужество было удачным, очень важно грамотно разбираться в мужской психологии, и именно повседневное общение с отцом учит ее этому. А если отца рядом нет?

Поэтому за сохранение брака действительно необходимо бороться до последнего. Ну а в случае развода, даже если очень горько и тяжело видеть своего бывшего мужа, не торопитесь запрещать ему встречаться с ребенком. Поймите, что лучше «приходящий папа», чем никакой.

**9. Зачем нужен «приходящий» папа?** «Да что он может дать ребенку?!» — нередко в сердцах восклицают матери. И начинают перечислять недостатки человека, который, как им теперь кажется, только по недоразумению стал отцом их сына или дочери. Самые распространенные претензии к отцам:

- эгоист, приходит, когда ему захочется, а подчас исчезает на полгода и только травмирует ребенка;
- ребенка не воспитывает, а только балует, во всем ему потакая, ограничивается только играми;
- его визиты, подарки и прочее — одна показуха;
- не думает о ребенке, например во время прогулки может его простудить, недосмотреть — и ребенок получит травму.

Во многом такие обвинения справедливы. Но что бросается в глаза, когда начинаешь в них разбираться? Прежде всего — обида женщины на мужчину. Отсюда и чисто женский взгляд на происходящее, в котором не учтены желания ребенка. А надо посмотреть па ситуацию с его «колокольни» и попытаться понять, что в данный момент важно для самого ребенка. Ведь речь-то идет о его благе.

Самое страшное для маленького человека — это сознание того, что его забыли, разлюбили, бросили. И будучи не в состоянии понять мотивов, которые движут

взрослыми, малыш трактует случившееся по-своему. Раз папа ушел из дома — значит, я в чем-то провинился перед отцом.

Такие мысли приносят ребенку невыносимые страдания. А если еще мама начнет толковать ему, какой папа плохой, результат будет еще плачевнее. Это для женщины бывший муж — уже чужой человек, а для ребенка-то он родной!

Что же касается игр, которые кажутся матери пустыми?, времяпрепровождением, то они как раз очень важны: именно во время игры дети и учатся, и развиваются.

Так что лучше исходить из другой правды: ребенок, растущий без отца, обделен мужским вниманием. Именно обделен, несмотря на всю материнскую заботу и любовь. Поэтому возможностью видаться с отцом нельзя пренебрегать.

**Как разрядить обстановку?** Даже когда развод проходит более или менее гладко, это все равно сильная травма для обеих сторон. Кого-то гложет ревность, кого-то обиды, а кому-то бесконечно жаль пропавшей любви. Но подчас страсти достигают такого накала, что люди совершают поступки, за которые спустя годы им искренне стыдно. Бывает, эти страсти выплескиваются и на ребенка, нанося ему жесточайшую психологическую травму.

В ситуации разрыва родителей ребенку сложно определить, кто прав, кто виноват, но особенно страшно, когда яблоком раздора становится он сам. Это гарантия невроза, психопатизации, отклоняющегося поведения, непоправимых искажений личности, которые могут повлиять на дальнейшую судьбу ребенка. Поэтому, даже если в семье возникли проблемы, ведущие к разрыву, бросьте все силы на нормализацию отношений во благо своих детей.

Если развод неизбежен; проводите его цивилизованно, помните о ребенке. Чтобы не создавать ситуации с «перетягиванием каната», стоит разделить сферы влияния. Например, бывший супруг видит ребенка гулять по выходным, помогает разобраться с математикой, обучает работе на компьютере, иными словами, делает то, чего вы сами не умеете. Постарайтесь не вмешиваться в их отношения.

Конечно, хорошо, если отец может прийти в ваш дом. Тогда и опасности, что он простудит малыша на улице или недосмотрит за ним на детской площадке, уже не будет. Но если по каким-то причинам это невозможно, ограничьтесь свиданиями вне дома.

Если вы видите, что ребенок не рвется рассказывать вам о прошедшей встрече, не выпытывайте у него подробности. Но и демонстрировать полное равнодушие тоже не стоит. Спокойно поинтересуйтесь, где они с папой были, что интересного видели.

Помните: даже при самом благоприятном стечении обстоятельств такие встречи и для детей являются стрессом. Ведь они знают, что за встречей неизбежно последует расставание. Поэтому пообещайте, что скоро папа придет снова. Вообще, чем меньше демонстративных актов вы проявите, тем лучше для вашего сына или дочери.

## **10. Как помочь застенчивому ребенку поверить в себя**

*Обычно после слов учителя: «К доске пойдет...» — в классе воцаряется напряженная тишина, которая разряжается вздохом облегчения после того, как назван «счастливчик».*

Наверняка в классе есть ученики, знающие ответ и желающие произвести на учителя хорошее впечатление, но что-то мешает им поднять руку, сдавливают горло.

«Тихони», «робкие», «боятся чужих», «малообщительные» — такие слова часто слышат о своих чадах родители застенчивых детей. Часто застенчивость у детей взрослые видят в розовом свете. Такой ребенок послушен, не хулиганит, не шумит, из-за него не вызывают родителей в школу. И хотя застенчивость не доставляет им больших хлопот, самого ребенка она часто обрекает на одиночество и сильные, часто невыносимые страхи в обычных социальных ситуациях.

Поскольку это эмоциональное переживание связано с ожиданием возможного неблагополучия, коррекционная работа с детьми направлена прежде всего на обретение уверенности в своих силах, формирование позитивного образа **Я**.

### **Советы родителям**

**Расскажите ребенку о собственной застенчивости.** Страх социальных ситуаций не является чем-то необычным. Согласно различным исследованиям около 50% людей считают себя застенчивыми. Родители помогут застенчивому ребенку, если расскажут ему, что сами были такими же в детстве.

При этом рассказ не должен служить попыткой «вытолкнуть в люди» чадо, а может послужить мостиком для родительской рекомендации, например, такой:

— Подумай о человеке или ситуации, которые постоянно вызывают в тебе чувство застенчивости. Представь всё в деталях — каждое слово, каждый жест.

— Теперь вообрази, что бы ты сделал в этой же ситуации, если бы не был застенчив. Что ты должен был бы сказать, сделать? Что случилось бы?

В следующий раз, когда ты начнешь чувствовать себя застенчивым в такой ситуации, вызови в памяти свой позитивный образ.

**Не навешивайте ярлыки.** Никогда и ни при каких обстоятельствах не называйте детей застенчивыми или тихонями. Не позволяйте и другим людям называть ребенка тихим и застенчивым. Не объясняйте окружающим, что «она у нас боится чужих» — этим вы фактически говорите ребенку, как ему себя вести.

**Проиграйте страшные ситуации.** Ролевые игры — один из лучших способов помочь ребенку преодолеть застенчивость. С маленькими детьми легко можно использовать игрушки, скажем, проиграть вместе историю плюшевого зайца, который боялся заговорить с другими зверятами. Пусть ребенок сам придумает, как его персонаж справится с этой проблемой.

С детьми постарше можно распределить роли и потренироваться, например, отрепетировать ответ на уроке или собеседование.

Или предложить в игровой форме следующее упражнение:

- Представь кого-то, кем ты восхищаешься. Это может быть друг, кинозвезда, персонаж книги. Вообрази себе ситуацию, в которой твой з-ерой испытывает застенчивость. Что он делает? Говорит? Как ты можешь ему помочь? В чем сила твоего героя? Как сильные качества героя повлияли бы на твою застенчивость? Закрой глаза и представь себя в нескольких ситуациях, в которых ты не испытываешь застенчивости.

Всем детям необходимо чувство веры. Им нужно знать, что их дом — нежный и надежный, что это место, где ценят их личные достоинства, где уважают их личную точку зрения. Школа и дом должны защищать от страха, а не быть источником сомнений в собственных силах. Они должны стать местом, дающим силу, в котором ребенок интуитивно учится крепкой и безусловной любви, стабильности в понимании его другими людьми.

## **11. Школа — это не страшно**

Некоторые дети нервничают перед школой, и эта нервозность, страх перед неизвестным начинаются задолго до первого сентября. Малыши, с надеждой заглядывая в родительские глаза, спрашивают: «Может, не стоит меня отдавать в школу?» или «Мама, я хочу, чтобы мне снова было пять, и я остался бы дошкольником».

А виноваты во всем родители. До поступления еще достаточно времени, но мы уже начинаем переживать: «Удачно ли ребенок пройдет тесты? Достаточно ли хорошо он читает, не опозорится ли? А вдруг его «забракуют» при приеме в престижную гимназию?»

Чисто практический совет — чтобы ребенок не боялся, постарайтесь успокоиться сами. Волнение родителей передается ребенку на интуитивном, подсознательном уровне. Он чувствует, что с мамой и папой происходит что-то не то, и сам начинает паниковать и бояться слова «школа».

Еще очень полезно заранее познакомиться со школьным психологом, показать ему вашего ребенка. В некоторых школах сейчас устраивают специальные адаптационно-тренинговые занятия для будущих первоклассников. Обычно их проводят, начиная с января-февраля. Это очень полезное новшество: ведь они только называются занятиями, но на самом деле это ролевые игры. На таких занятиях малышам дают понять: «Школа — это не страшно.

Здесь очень хорошо. Привыкни, посмотри на эту школу добрыми глазами. Здесь можно и посмеяться, и пошутить, и поиграть. И тут хорошие добрые учителя, которые и помогут, и подскажут. И парты не страшные. За ними даже очень интересно сидеть». Заранее окупившись в школьную среду, ребенок начинает привыкать к ней, и начало школьной жизни не становится для него психологической травмой. И специальные занятия, и предварительное знакомство школьного психолога с ребенком хороши еще и потому, что специалисты заранее видят, какие психологические проблемы могут возникнуть у вашего малыша, когда он придет в школу. Они посоветуют вам, на что нужно обратить особое внимание в то время, которое до школы осталось. Полгода — огромный срок, за который многое можно успеть сделать.

## **12. Как помочь ребенку в новой жизни**

В семьях, где есть первоклассник, с 1 сентября начинается совершенно новая жизнь, даже если в школу идет второй или третий ребенок. От первого года обучения зависит очень многое, и надо сделать все возможное, чтобы год этот стал удачным стартом школьной жизни!

Это большая радость и большая ответственность — быть родителями первоклассника. Как помочь маленькому ученику, не выполняя за него необходимую работу, а именно помочь? В первое время ваше внимание особенно важно для ребёнка.

- Постарайтесь провожать его в школу и забирать после уроков, даже если школа рядом с домом.

- По дороге не загружайте его нравоучениями, лучше понаблюдайте за окружающим миром: порадауйте солнышку, посчитайте птичек или прочитайте вывеску на магазине

- После уроков внимательно слушайте все, что рассказывают дети: всё важно, мелочей нет! Когда появятся оценки, старайтесь избегать вопроса: «Какую оценку получил?» Лучше: «Что нового и интересного узнал?», «Чем запомнился день?»

- Ни в коем случае не обсуждайте учителей в присутствии детей. Для первоклассников первый учитель — очень авторитетный человек, и ваши негативные оценки не изменят учителя, а навредят собственному ребенку.

- Важный показатель адаптации первоклассника — настроение, с которым он идет в школу. Если с радостью и желанием — значит, всё движется в правильном направлении. Если появилось нежелание, стало звучать: «Не хочу», выясните причину и меняйте ситуацию, это тревожный сигнал для родителей и для учителя. Первые две недели у маленьких школьников специалисты называют «физиологической бурей», и во многом от вас зависит, насколько успешно ребенок с ней справится.

Всем хочется, чтобы ребенок учился в хорошей школе, имел достаточно знаний. Не секрет, что родители иногда пытаются реализовать свои амбиции через детей. Завышенные требования мешают первокласснику, они лишают его уверенности в себе, тормозят его развитие, плохо сказываются на здоровье. Вам придется самостоятельно «нащупывать» границы возможностей школьника, и эти границы — отнюдь не повод для огорчения, которое стоит показывать ребенку. Не надо настраивать первоклассника лишь на успехи в обучении, не надо пугать страшными последствиями, если что-то не получается. Как и в любой работе (а учеба - это труд), что-то получается лучше, что-то хуже, и, конечно, занижать планку опасно, и недостижимую устанавливать неправильно. Если ребенок ослабленный, очень эмоциональный, не торопитесь в этот же учебный год записывать его в дополнительные кружки и секции, лучше отложите на второй класс. Сомнениями поделитесь со школьным психологом, учителем, не спешите сразу принять решение. Соизмеряйте желание «дать ребенку всё» с его возможностями и особенностями, помните, что иметь веру в ребенка — значит принять его таким, какой он есть.

### ***Памятка родителям***

- Будьте ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра и не дергайте по пустякам. Если он не сразу встает, лучше завести будильник на пять минут раньше и не начинать утро с замечаний.

- Постарайтесь правильно рассчитать время, необходимое для того, чтобы собраться в школу. Если малыш не успел собраться, в следующий раз оставьте на сборы чуть больше времени.
- Желательно покормить ребенка завтраком. Но, если он по какой-то причине отказывается есть, не принуждайте его. Старайтесь готовить его любимые блюда, отсутствие аппетита может быть связано с эмоциональной перегрузкой. Не забудьте собрать ему завтрак с собой.
- Не говорите малышу на прощание фразы типа: «Смотри не балуйся» или «Чтобы сегодня не было плохих отметок». Лучше пожелайте ему удачи и подбодрите ласковым словом — ведь у него впереди трудный день.
- Встречая ребенка из школы, не обрушивайтесь на него сразу с вопросами: «Что ты сегодня получил?» или «Ну как, сегодня без двоек?». Дайте ему расслабиться. Если же он сам хочет поделиться с вами чем-то важным, не откладывая разговор, не отмахивайтесь от малыша, выслушайте его — ведь это не займет много времени.
- Если ребенок явно чем-то огорчен, не допытывайтесь о причине. Возможно, он расскажет позже.
- Не торгуйтесь, говоря: «Если ты сделаешь хорошо уроки, то я дам тебе...» У малыша может выработаться неправильное представление о цели учебы. Он подумает, что, ухачь, делает вам одолжение, за которое получает вознаграждение.
- Имейте в виду, что есть периоды, в которые учиться сложнее: малыш быстро утомляется, у него снижается работоспособность. Для первоклашки это первые 4-6 недель, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул и середина третьей четверти.
- Посвятите своему ребенку хотя бы полчаса в день, чтобы он почувствовал, что вы его любите и дорожите им.
- Помните, что первоклассники — это еще маленькие дети. Для них всё так же важны игры.
- Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения школьника.
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целенаправленность.
- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него что-то может получиться не сразу, это естественно. Помните, что ребенок имеет право на ошибку. Обсудите и составьте вместе с вашим школьником распорядок дня, следите за его выполнением. Поддержите ребенка в желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.

### **13. Если ребенок обгоняет в развитии одноклассников**

Бывает, что такой ребенок учится плохо оттого, что ему слишком легко учиться.

Конечно, мы больше привыкли задумываться о том, что делать с отстающим ребенком, чем с обгоняющим. И в итоге пропускаем тот момент, когда ученик, которому нечего делать на уроке, теряет интерес к учебе, начинает скучать, бездельничать. А такие случаи не так уж и редки. И важно это вовремя заметить.

Директор одной московской школы и очень умная мама советует родителям в таких случаях вот что — смело перепрыгивайте через класс. С сыном она так и поступила: когда он заскучал во втором, она забрала его из школы и за три месяца подготовила к четвертому. Сейчас он не отличник, но учится с интересом, ему десять лет, и он в шестом классе. Этот путь повторила и младшая дочь.

Конечно, такой вариант подойдет не каждому, потому что требует от родителей некоторой решительности и изрядных усилий. Кроме того, необходима и помощь, участие учителей. Это нелегко, но возможно. И не только для детей директора школы

Сохранить у ребенка интерес к учебе, хороший темп, не дать ему незаметно переключаться в разряд скучающих бездельников — это дорогого стоит.

#### **14. Если вашего первоклассника ругают**

Первоклассник всегда прав, и если он кажется неисправимо плохим учителям, родителям, дворнику, директору или работнику столовой, виноваты взрослые.

Не важно — за дело ругают или незаслуженно, обязательно надо заступиться, но помногу, а не сгоряча. Вряд ли он сознательно совершил нечто возмутительное.

Выясните все возможные обстоятельства, поймите суть претензий, уясните сначала для себя причины недоразумения — иначе не выбраться. Внимательно выслушайте советы учителя, подумайте, поспорьте, — почему бы нет? — но спокойно и убедительно, чтобы сразу стало понятно: вас интересует истинное благополучие Вашего ребенка.

Не надо ругаться в ответ, будьте вежливыми: от нашего с вами поведения во многом зависит судьба детей. Их легче полюбить, если мы сами люди симпатичные, и проще невзлюбить за недостойное поведение родителей.

Потихонечку, изобретательно и терпеливо объясняйте своим первоклассникам, что в их поведении не понравилось учителю, но никогда не сомневайтесь в них, не принимайтесь ругать заодно, громко рассказывать о неудачах: им и так страшно. Почаще хвалите детей, чтобы они не потеряли веру в себя, не испугались, не замкнулись, не обиделись.

#### **15. Если учитель считает вашего ребенка недотепой**

Это еще мягко сказано — «недотепа»! А «лентяй, недостойный учиться в такой школе!» — вам не приходилось слышать?

И душа охвачена смятением, сомнениями, ужасом перед будущим. В голову приходят самые невероятные мысли о том, что ждет впереди этого кроху (или дылду, в зависимости от того, сколько лет вы уже мужественно и терпеливо пытаетесь преодолеть полосу препятствий под названием школа).

Не поддавайтесь! Думайте о том хорошем, что есть в вашем ребенке; возьмите лист бумаги, запишите по пунктам, что вам нравится в нем, пусть даже этот пункт будет всего лишь один. Очень скоро ваше желание увидеть достоинства ребенка каким-то образом передастся ему — и он постарается изменить свое отношение к учебе. А если нет? Тогда ваши усилия всё равно не пропадут даром: не будет злости, беспомощности: ведь, составляя и обдумывая план действий, вы автоматически становитесь более уверенным и спокойным человеком.

В данном случае лечит время. А ваше дело — не паниковать.

#### **16. Если учительница кричит на вашего ребенка**

Держите себя в руках. Хорошенько подумайте, прежде чем что-то говорить и тем более действовать. Ребенка, конечно, надо защитить, но не ответным криком в кабинете директора, не скандалом в учительской. Сначала успокойте ребенка. Скажите, что вы обязательно что-нибудь придумаете. А пока не обсуждайте дома в его присутствии поведение учительницы и не ругайте за плохие оценки.

Обиженные дети заносчивы и злы — подскажите им, что сердитая учительница, как никто другой, достойна сострадания, — им станет легче. Учителя приходят и уходят. Умение ребенка сохранять душевный покой и собственное достоинство важнее.

Идите к учительнице — не бойтесь. Скажите ей, что цените ее знания и опыт, что готовы выслушать и впредь выполнять все ее рекомендации и советы, но крик считаете недопустимым. Только этот откровенный разговор даст вам потом право обращаться с жалобами к директору и в вышестоящие инстанции.

Перенести невзгоды и дожить до лучших времен в школе поможет ребенку ваше собственное доброжелательное к нему отношение.

#### **17. Если у ребенка школьная фобия**

Маленькие хитрости, к которым прибегают время от времени почти все дети: «У меня болит голова», «Ой, кажется, мне больно глотать», — в расчет не идут. Эпизодические случаи, которые происходят почти со всеми, когда по каким-то причинам в школу идти не хочется, не должны быть причиной домашней бури.

А вот если нежелание идти в школу принимает форму устойчивую и категорическую...

Очень важно разговорить ребенка и попытаться понять, может ли он объяснить причину своей фобии.

Например, ребенок вам расскажет, что его обижают дети, не сложились отношения с учителем... В общем, что-то делает для него школу местом неприятным или даже опасным. Тогда, уяснив причину, нужно приложить все силы для ее устранения. Вплоть до перемены школы.

Гораздо сложнее обстоит дело, когда ребенок (это относится прежде всего к маленьким) не может объяснить, почему он не хочет ходить в школу. В таких случаях причина обычно кроется в его отношениях с матерью, в его страхе расстаться с ней. Такие дети боятся, что в их отсутствие с мамой что-то случится. Случай не простой, и вам понадобится много сил и умения, чтобы убедить первоклассника, что за то время, пока он будет в школе, с вами ничего плохого не произойдет.

### **18. Если ребенок просит: «Можно, я сегодня не пойду в школу?»**

Конечно, капризничает, ленится, хитрит. И правильнее во всех отношениях было бы отправить его в школу, строго запретив раз и навсегда пропускать уроки без причин. Но что нам стоит согласиться?

Для хороших отношений и в семье, и, как ни странно, в классе нужно разрешать иногда не ходить в школу, когда ребенок этого очень хочет.

Сказать «да» всегда сложнее, чем «нет» — тут думать надо. А ответственность какая, а страхи — вдруг завтра тоже не захочет учиться? Проверено — захочет. Детям бывает, нужен этот день, чтобы, посидев в тишине, разрядиться, успокоиться, подумать. Оставшись дома с согласия родителей, дети бывают искренни как никогда. Оставьте на время дела, посидите с ребенком. Вдруг ему есть, что вам рассказать.

И ни о чем не жалеете. Завтра утром он соберется и пойдет в школу, как ни в чем не бывало.

### **19. Если вы узнали, что ваш ребенок прогуливает школу**

Кричать бесполезно. А в угрозах смысла нет. Можно, конечно, наказать. Но разве это поможет?

Будьте осторожны, выясняя отношения. Знайте меру. Пусть он хоть дома чувствует себя в безопасности.

О том, что в школу надо ходить и что экзамены на носу, он и так знает. Значит, говорить с ним нужно о чем-то другом. А вот о чем — знаете только вы.

Не берите с него обещания больше не прогуливать. Ведь очень может быть, что уже завтра ребенок не сможет его сдержать и вас невольно обманет. Ну зачем вам лишние трудности? Он вовсе не потому пропускает занятия, чтобы вам насолить. У него есть и свои соображения на этот счет, свои причины и объяснения. Выслушайте их как можно внимательнее, не перебивая. Может, тогда вы хоть что-нибудь поймете и успокоитесь. Вполне вероятно, что у него-то всё в порядке и с жизнью своей он справляется. Тогда придется ему поверить и хотя бы на словах перестать в нем сомневаться.

### **20. Как делать домашнее задание**

Мнения специалистов о степени участия родителей в выполнении домашних заданий расходятся. Безусловно, возможны варианты, но выбрать нужный из них вам придется самим. Среднестатистический вариант выглядит так: в первые дни находите рядом с ребенком в

течение всего процесса выполнения работы. Вам нужно убедиться, что он правильно понял задание и выбрал правильный путь его выполнения. Если не понял, объясните, почему нужно делать так, а не иначе. Через некоторое время можно под предлогом какого-то необходимого дела (заполнить квитанцию, посмотреть отчет) расположиться в той же комнате, но уже доверив ребенку самому выполнить часть работы. Делать это можно только после того, как вы убедились, что ученик знает, что и как делать. Проверьте, похвалите за самостоятельность. Степень этой самостоятельности можно постепенно увеличивать, оставляя ребенка одного в комнате. В случаях систематического непонимания обязательно выясните причину с учителем, иначе процесс совместного выполнения заданий может растянуться на годы и ни к чему не приведет. Есть мамы, бабушки, которые считают святой обязанностью делать всё с ребенком, а то и за него. Это плохо в первую очередь для самого ученика и негативно скажется впоследствии на результатах обучения. Современная учебная программа такова, что участие родителей необходимо, но в разумных пределах.

### **21. Если ребёнок не хочет делать уроки**

Если ваш ребенок учится в начальной школе — не заставляйте его делать уроки. Просто скажите ему, что если он сегодня не будет их делать, то завтра не пойдет в школу. Да-да, не пойдет. Потому что пойдете вы. Вам придется отпроситься с работы, сказав, что он не сделал уроки, и пойти вместо него в школу. И в школе придется объяснить всем, что он не сделал уроки, поэтому вам пришлось сделать их за него и прийти на занятия. После такого заявления ребенок вряд ли будет игнорировать домашнее задание.

Но если убедить ребенка таким способом уже не получается, то тогда вам нужно постараться выяснить, почему он не хочет делать уроки. Может быть, происходит конфликт между ним и учителями? Или он не ладит с одноклассниками? Если вы проявите интерес к его особе, просто ненавязчивый интерес — попытку поговорить по душам тоже не стоит исключать — вы сможете восстановить нарушенную гармонию в душе подростка. Выговоры, как вы уже догадались, тут не помогут.

Может быть и так: ребенок не выполняет домашних заданий, но плохих отметок не получает. Это значит, что предмет он знает в пределах требований, а дополнительных знаний от него не стоит требовать, если он сам пока не желает их получить.

### **22. Если ребенок не может решить задачу**

Помогать или нет? Вопрос этот принципиальный и достаточно серьезный, ведь не в одной задачке дело.

У многих детей внушаемость бывает абсолютной. Не спешите давать им конкретные подсказки — пусть сами рассуждают, строят догадки, фантазируют без страха и стеснения. Потому что иногда, боясь ошибиться, они вообще перестают думать.

Можно быть категорически против подсказок, но в помощи отказывать нельзя. Часто достаточно выразительно прочитать условие задачи — и все сразу становится понятным. Случается, дети не решают, а читать правильно не умеют.

Ваши личные отношения ни в коем случае не должны страдать из-за какой-то задачи по математике. Слезы, взаимные обиды, резкие интонации только мешают найти правильное решение. Научкам точным показаны лишь положительные эмоции.

Самостоятельно решать задачи они научатся не сразу; по-настоящему самостоятельными людьми станут не скоро. А может быть, никогда, если будут с Детства бояться, что никто не придет к ним на помощь, не объяснит, не подскажет, как бороться с отчаянием.

### **23. Если вас расстроили его отметки за четверть**

Что бы ни было в дневнике ребенка, он не должен бояться вам его показывать. Вы не страж порядка, не инспектор на посту, вы всего лишь родители.

Любые отметки — это всего лишь промежуточный результат. Не хватайтесь за голову,

не переживайте понапрасну. Двойку можно исправить, любой предмет осилить, если не тратить время на пустые разговоры и выяснение отношений.

Успехи ребенка зависят не только от его способностей, но и от нашего отношения к его неудачам и плохим отметкам. Отругают его и без нас, а хвалить, поддерживать и вдохновлять должны мы. Он ведь тоже переживает. Многие родители этого даже не замечают. Ну, тройки, и что? Ничего, кроме необходимости открыть учебник и позаниматься дополнительно. Почитайте правила, проговорите их вслух, повторите формулы, составьте краткий конспект пройденных тем. Пусть он с вашей помощью впервые получит удовольствие от предмета, чуть не ставшего нелюбимым; увидит, что многого не знает, но может узнать.

Американский исследователь, адмирал Ричард Берд, в 12 лет написал в дневнике: «Я решил стать первым человеком, который достигнет полюса». Но в 28 он сломал ногу и был отстранен от полетов и уволен с флота из-за развившейся впоследствии хромоты. Но всё равно, уговорив частного предпринимателя финансировать его экспедицию, сбросил с самолета американский флаг сначала над Северным, затем над Южным полюсом. История умалчивает о том, что говорила мама своему упрямому мальчику, а жаль. Может, именно в ее словах и был секрет везения.

#### **24. Если вашего ребенка в школе обижают одноклассники**

Посочувствуйте ему, чтобы он мог спокойно выговорить свою боль. Не перебивайте, не спешите с советами. Сейчас главное, чтобы ребенок, не стесняясь, рассказал все свои обиды. Как-то надо научить его не принимать издевательства близко к сердцу и не считать плохое отношение к себе заслуженным. Худшее, что может быть в данной ситуации, — его смирение.

Запишите его в спортивную секцию. Но только туда, где учат самообороне, а не нападению. Просто должен включиться механизм разумной и неагрессивной самозащиты.

Вполне может быть, что ребенок сам вольно или невольно провоцирует жестокое к себе отношение. В школе попадает не всегда тем, кто слабее, а еще и тем, кто острее на язык, кто умеет ловко огрызаться и дерзить. Не только чужую, но и собственную вину должны видеть наши дети. Скажите им, что в любой войне, даже с минимальным числом участников, не бывает победителей.

Пообещайте ребенку, что очень скоро всё изменится к лучшему. Конечно, это малоутешительно, но ведь, правда: становясь старше, дети терпимее относятся друг к другу.

#### **25. Если ребенок идет в новую школу**

Спокойно и весело готовьтесь к новым проблемам.

Первый шаг — познакомиться с классным руководителем (а по возможности и с директором). Будьте откровенны, но расскажите о своем ребенке только то, что учителю действительно необходимо знать (о склонностях ребенка, о трудностях, которые могут возникнуть в новом коллективе, о проблемах со здоровьем и т. д.).

Ни в коем случае не ругайте предыдущую школу, даже если вы ушли оттуда не с лучшими чувствами.

Знаменитый вопрос «Чем вы можете помочь школе?» — далеко не всегда подразумевает вымогательство. Подумайте, может быть, вы сможете вести кружок или секцию, оформить стенд, прочитать несколько лекций, организовать экскурсию... Не стесняйтесь быть полезными новой школе.

Обратите особое внимание на внешний вид ребенка, проследите, чтобы он не забыл дома ни ручку, ни учебник... Новые одноклассники будут внимательно присматриваться к нему, поэтому он должен выглядеть безукоризненно. Новичкам обычно не прощают неряшества и забывчивости.

Объясните ребенку, что новый класс, возможно, живет по другим правилам и эти правила нужно для начала понять. Конфликты в сентябре совершенно недопустимы. В чем-то ему, видимо, придется уступить.

И все-таки лучший способ адаптироваться к новому классу — вести себя независимо и

одновременно доброжелательно. Дети всегда испытывают интерес к пришельцам из других школ — они для них в некотором смысле эмигранты. А со временем, когда они все начнут говорить на одном языке, этот интерес непременно перерастет в дружбу.

## **26. Зачем нужно развивать память**

Ребенку совсем не обязательно уметь запоминать всё на свете, но хорошая память — верный помощник в жизни, а главное, в учебе.

Способность к запоминанию находится в прямой зависимости от возраста, и уже доказано, что чем старше ребенок, тем лучше работает у него память. Ученые считают, что это обусловлено не столько развитием самой памяти, сколько совершенствованием техники ее применения. То есть с возрастом дети учатся применять ту или иную стратегию, которая позволяет им легче и результативнее запоминать новую информацию, а потом находить ее в памяти.

Память и ее развитие также напрямую связаны с уровнем умственных способностей ребенка. Существует прямая зависимость между тем, о чем кроха может думать и что делать, и тем, что он в состоянии запомнить. Поэтому очевидно, что с развитием умственных способностей, которое происходит по мере взросления малыша, связано и развитие памяти.

Наш багаж знаний тоже оказывает огромное влияние на способность запоминать новую информацию и вспоминать старую. Так что по мере увеличения объема знаний будет развиваться и память.

Большое значение имеет и то обстоятельство, что новые знания должны иметь какое-то значение для ребенка. И чем более они соприкасаются с его интересами, тем легче ему будет их запомнить. Чтобы убедиться в этом, попросите вашего малыша назвать имена его любимых мультипликационных героев: без сомнения, он выпалит их без единой запинки. Поэтому-то мотивация и играет такую важную роль в процессе обучения: она помогает незнакомым вещам стать значимыми и интересными для изучающего.

Чтобы что-то запомнить, недостаточно только повторять слова, цифры, фразы. Запомнить информацию можно, но память — это не только способность сохранять необходимое в голове, но и извлекать его оттуда, а вот это-то как раз при таком способе весьма проблематично.

Когда вашему ребенку нужно что-то запомнить, он должен применять определенные методы, которые способны не только сохранить информацию в памяти, но и впоследствии ее воспроизвести. В науке эти методы называются «стратегиями».

Произнесение вслух заучиваемого материала — это наиболее простая и распространенная стратегия, которую многие дети поначалу (лет до 8) применяют неосознанно. Если вы понаблюдаете за тем, как ваш малыш учит таблицу умножения, правило правописания или новые слова для урока иностранного языка, то увидите, как он шевелит губами, повторяя то, что читает. Маленькие дети редко могут учить что-либо специально: обычно они хорошо запоминают стихи, числа и т. п., повторяя их в игровых ситуациях.

Однако надо сказать, что произнесение заучиваемого материала требует слишком много усилий, времени и внимания. К тому же результатов запоминания по такой стратегии хватает ненадолго, так как ребенок ведет себя, как попугай, в прямом смысле этого слова, совершенно не пытаясь понять связи, существующие между элементами того, что он заучивает. Поэтому такая стратегия подходит для запоминания информации, которая должна понадобиться в ближайшее время: на длительный срок она не рассчитана. Это типичный способ подготовки к экзамену, после которого все успешно выветривается из головы.

Куда более полезно научить ребенка «организовывать» заучиваемый материал, то есть группировать его в процессе заучивания и находить связи между элементами того, что он учит, а также между новыми и старыми знаниями. Например, если для урока иностранного языка малыш должен выучить некоторое количество новых слов, то, прежде чем их учить, нужно сгруппировать их по какому-то признаку, например, по первой букве, значению или ассоциациям. Также полезно пытаться увязать новые знания с теми, которыми ребенок уже

обладал, например, изучая следующий столбец таблицы умножения, проводить параллели с уже выученными. Ведь новые знания практически всегда в чем-то «повторяют» старые, и, таким образом, в голове, выстраивается некая связь одного с другим и появляются ориентиры, которые помогут в нужную минуту полноценно восстановить в памяти необходимую информацию. Немного практики и вашей помощи, и малыш без труда овладеет этой полезной стратегией.

«Высший пилотаж» в заучивании материала — это системное запоминание. Если ваш ребенок просто прочтет текст (вслух или про себя), он поймет его и даже запомнит в общих чертах. Но цельное и системное представление у него сложится только в процессе активного запоминания, то есть составляя конспект прочитанного, записывая основные идеи и сведения, устанавливая связи между частями изучаемого материала и выясняя ответы на возникающие вопросы. Таким образом, информация не просто запоминается, а хорошо понимается и осмысливается ребенком и остается в голове на долгое время в виде стройной, системы.

Чтобы с легкостью применять вышеперечисленные стратегии, нужны практика и помощь родителей, которые должны помогать детям выполнять то или иное задание. Если ваш малыш научится правильно запоминать новую информацию, он получит в свое распоряжение мощный инструмент, нужный для учебы, а впоследствии и для работы, который называется «память».

## **27. Нужен ли ребенку мобильный телефон**

Нужен ли мне мобильный телефон? Что за вопрос?! Конечно, нужен. У Вовки он уже есть, у Сашки из параллельного — телефон последней модели. У Ленки из соседнего подъезда он появился даже раньше, чем у моего старшего брата. Мобилка есть даже у моей бабушки, а ведь она дальше супермаркета не путешествует. А я? В школу, на айкидо, в бассейн, к Лешке за дисками смотаться, Лизу до дома проводить, в конце концов. Вопросы «Где ты пропал последние шесть часов?» уже не избежать, а так — позвонил родителям, сообщил, где я, и все спокойно. Вам еще нужны доводы?

Покупать телефон можно уже тогда, когда ребенок умеет обращаться с бытовой техникой — стационарным телефоном, телевизором, видеомаягнитофоном, ПК. Целесообразно — когда он уже проводит какое-то время и вне «семейного надзора». Словом, наличие мобильного телефона у школьников младших классов — это вполне нормальное явление. И не бойтесь обвинений в «новорусских замашках»: существуют вполне доступные по цене модели.

Купив сыну или дочке первый мобильный телефон, помогите разобраться с инструкцией. Заполните вместе телефонную книгу, объясните, что нельзя пользоваться телефоном во время уроков. И обязательно купите удобный футляр и шнурочек, чтобы телефон не потерялся.

Мобильный телефон уже давно перешагнул стадию роскоши, перейдя в разряд необходимого и удобного средства связи. Если у вашего ребенка есть мобильный, вы можете в любую минуту связаться с ним и выяснить, всё ли в порядке. А самое главное — он может связаться с вами, задать нужные вопросы, спросить совета, а иногда просто — услышать ваш голос. Ведь даже очень продвинутые современные дети порой скучают по маме...

Каким должен быть телефон:

- недорогим — он наверняка не раз упадет на асфальт, и не исключено, что свою первую мобилку ребенок может потерять, забыть или даже с кем-то поменяться;
- удароустойчивым — комментарии излишни;
- с функцией бесшумного вызова («только свет») — иначе готовьтесь к конфликтам с учителями;
- со сменными панелями — стильными быть хочется не только вам, к тому же телефону не избежать царапин;
- с играми — их наличие на «детской мобилке» так же естественно, как зеркальце в маминой сумке!