

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Как правило, она связана с будущим, на которое дети или их родители смотрят сквозь призму негативных ожиданий. Ситуативная тревога естественна и свойственна многим людям. Но если ребенок тревожится часто, если это состояние становится устойчивым, то можно говорить о потенциальной возможности формирования у него тревожного характера.

Признаки повышенной тревожности у детей

Суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами и т.п.) или, напротив, мышечное напряжение, скованность; желание много говорить или, наоборот, напряженное молчание; трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом важной или новой для ребенка деятельности; боязнь любых, даже незначительных, перемен; неуверенность в себе, отказ от новой деятельности («Я не смогу»), страх перед ситуацией оценивания.

Возможные причины

В семье принят непоследовательный тип воспитания; вам также свойственно тревожное поведение, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий; вы требуете от себя и от ребенка безупречности, идеальности, совершенства (завышенные требования); ребенок пережил психологически травмирующее событие и т.п.

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО:

- Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь, повышать их самооценку.
- Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений.
- Важно не предъявлять ребенку завышенных требований, не сравнивать его с окружающими.
- Необходимо быть последовательным в воспитании ребенка. Уверенность и психологическая устойчивость его родителей, основательность устройства семейной системы помогут ему чувствовать себя спокойно, снизят его тревогу.
- Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы справимся со всем, что ни пошлет нам жизнь», то это послание непременно будет воспринято вашим ребенком, и он также вырастет в ощущении, что он — хорош и мир вокруг интересный и разный.



Информация об особенностях тревожного ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

КРИЗИС СЕМИ ЛЕТ



Кризисом семи лет заканчивается дошкольный период и открывается новый этап развития ребенка — младший школьный возраст. Он может начаться и раньше — в шесть и даже в пять с половиной лет. Если вашему ребенку вдруг надоел детсад, а привычные игры уже не доставляют ему удовольствия, если он стал непослушным, у него возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, это означает, что наступил очередной кризис. По сравнению с другими он проходит мягче, однако важно вовремя заметить его и правильно среагировать.

Симптомы кризиса

- 1 Ребенок утрачивает детскую **непосредственность** и **импульсивность**. Между переживанием и поступком вклинивается осмысление происходящего. Если раньше малыш кидался в свои дела не задумываясь, то теперь он начинает задумываться о том, «что будет, если...», и заранее оценивать последствия своих поступков.
- 2 Возникает **произвольность деятельности и поведения**. Эмоции, как и прежде, бьют через край, но ребенок уже способен **сознательно управлять своим поведением**.
- 3 Наблюдается рост **познавательной активности**, переход от игровой деятельности к учебной, формирование «внутренней позиции школьника».
- 4 Ребенок начинает **обобщать свои переживания**. Раньше отдельные удачи или промахи не влияли на мнение ребенка о самом себе. Теперь же любые переживания обобщаются, и в результате делаются выводы о том, «какой я», «как ко мне относятся», а это влияет на отношение ребенка к самому себе и к делу, которым он занимается, заставляет его меняться и быть недовольным тем, что есть, искать что-то новое.

Кризис семи лет называют периодом рождения социального Я ребенка. Ребенок начинает осознавать свое место в системе человеческих отношений, стремится занять новое, более взрослое положение в жизни. Дети уже пробовали «повзрослеть», подражая нашему поведению, играя во взрослых, но... пришли к выводу, что для взрослости чего-то явно не хватает. Хотя чего именно, они пока не знают...

Ясно, что по-старому дети жить уже не хотят, то, что было, их уже не устраивает. Возникает кризисная ситуация: «хочу, но не могу». А значит, начинается ломка старых стереотипов.

Как только на смену игровой мотивации приходит познавательная, начинается перестройка **отношений с окружающими людьми**. Теперь детям нужны не опекающие защитники, а помощники, способные дать то, чего им не хватает: новые знания. Поэтому очень важно, чтобы близкие взрослые заметили происходящие перемены и смогли вовремя перестроить свои отношения с ребенком.



Информация о том, как это сделать, изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Такой ребенок послушен, ведет себя тихо. Он не хочет привлекать к себе внимание, его постоянно беспокоит, что о нем могут подумать, поэтому он может казаться образцом хорошего поведения. Однако сильная застенчивость мешает ребенку общаться со сверстниками и взрослыми. Застенчивые дети очень медленно и постепенно привыкают к новым для них ситуациям и окружению. Для них характерна низкая самооценка, что может привести к отказу от активности и развития своих способностей. К счастью, у большинства людей застенчивость уменьшается с годами, но тем не менее это не значит, что детям не нужно помогать в ее преодолении.

Причины возникновения застенчивости

Биологическая предрасположенность. Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Обычно у таких детей один или оба родителя страдают от болезненной застенчивости. **Стрессовые события.** Часто застенчивость развивается вслед за травматическим событием, обычно связанным с публичным унижением ребенка. Кроме того, такими событиями могут быть и существенные изменения в жизни ребенка — переезд, переход в новый садик, серьезные проблемы в семье. **Характер общения в семье.** Причина застенчивости может заключаться и в том, что родители критикуют ребенка, предъявляют завышенные требования и ожидания по отношению к нему, стараются контролировать все аспекты его жизни. Либо в семье принят уважительный, деликатный стиль общения, и тогда любое повышение голоса или категоричные требования пугают ребенка и заставляют его замыкаться.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У РЕБЕНКА:

- Застенчивому ребенку важно дать время, чтобы освоиться в новой ситуации. Только убедившись, что ему ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Торопить робкого малыша бесполезно.
- Не следует подталкивать ребенка к контакту с новыми людьми и тем более оставлять его одного в незнакомой обстановке. Можно спросить у ребенка о том, что его особенно пугает или тревожит, обсудить, как он может с этим справиться, что ему для этого нужно.
- Важно следить за своими критическими замечаниями в адрес ребенка. Бесполезно читать нотации, нельзя кричать на ребенка. Нужно дать ему возможность почувствовать себя в безопасности, оказывая ему поддержку, спокойно реагируя на происходящее, заранее обсуждая с ним предстоящие события.
- Для таких детей важна возможность побыть в одиночестве. Наедине с собой они отдыхают, играют, адаптируясь и приспосабливаясь к сложным ситуациям, осмысливают и переживают происходящее.

Информация об особенностях застенчивого ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.



КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ

К трем годам заканчивается этап «слияния» ребенка с матерью, у малыша резко возрастает стремление к самостоятельности и независимости от взрослого, соответственно, изменяется его поведение.

Этот период — один из наиболее трудных в жизни ребенка — называется кризисом трех лет.

ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ КРИЗИСА

- **НЕГАТИВИЗМ.** Ребенок категорически отказывается делать то, о чем его просят, или делает все наоборот.
- **УПРЯМСТВО И СТРОПТИВОСТЬ.** Ребенок категорично настаивает на чем-то. Он недоволен всем, что ему предлагают или что делают другие.
- **СВОЕОПНИЕ.** Ребенок хочет делать все сам, стремится к самостоятельности, к которой часто еще не готов.
- **ОБЕСЦЕНИВАНИЕ.** Обесценивается то, что было приятно, интересно, дорого раньше.
- **ПРОТЕСТ-БУНТ и ДЕСПОТИЗМ.** Проявляются в частых ссорах с родителями: ребенок стремится диктовать всем свою волю.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

- Прежде всего, не считайте ребенка «набалабашенным», «истеричным» («Кто же из него вырастет, если он уже сейчас такой?»), помните о том, что это естественный этап его развития.
- Наберитесь терпения, вооружитесь специальными приемами и помогайте ему благополучно пройти через этот период.

Информация о том, как это сделать, с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.



РЕБЕНОК СО СТРАХАМИ

Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу. Однако некоторые дети испытывают навязчивые страхи (боятся собак, темноты и т.п.). Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами, а тем, кому страхи существенно осложняют жизнь — особенно.

Причины возникновения страхов

Биологическая предрасположенность — особенности свойств нервной системы ребенка — повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость. **Внутрисемейные причины** — высокая тревожность родителей; особенности воспитания — многочисленные запреты со стороны родителей, гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка, запугивание; семейные конфликты, за которые ребенок чувствует вину. **Взаимоотношения со сверстниками** — детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, он боится быть униженным. **Детская фантазия, развитое воображение** — нередко ребенок сам придумывает себе предмет страха. **Конкретный случай**, который напугал ребенка (например, укусила собака).

Существуют **типичные страхи**, свойственные детям в том или ином возрасте. В 2—3 года ребенок может бояться наказаний, боли, врача, громких звуков, замкнутого пространства, одиночества и особенно темноты. В 3—4 года появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка, страх сказочных персонажей. У детей 6—7 лет (а иногда и раньше) может появиться страх смерти, своей или своих близких.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ СТРАХИ:

- Не стоит разубеждать ребенка, говорить, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение.
- Не следует ругать или высмеивать ребенка за проявления страха — он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим», замкнется в себе.
- Если ребенок хочет поделиться с вами, поговорите с ним. Страх уменьшается или даже исчезает, если есть с кем его разделить.
- Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагировать на нее.
- Лучше всего — быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.

Информация о том, как помочь ребенку справиться со страхами изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.



ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

Поведение гиперактивных детей характеризуется излишней подвижностью, импульсивностью, высокой эмоциональностью, суетливостью. Такой ребенок неуправляем, не реагирует на запреты и ограничения взрослых, в любых ситуациях ведет себя одинаково активно: крутится, бегает, шумит (дома, в магазине, детском саду, на улице). Быстро и много говорит, перебивает взрослых, задает много вопросов, но редко выслушивает ответы. Ему трудно сосредоточить внимание на чем-то одном, он, как правило, не доводит начатое дело или игру до конца. Часто провоцирует конфликты между детьми, не контролирует свою агрессию – толкается, дерется и т.п.

Важно отличать гиперактивных детей от просто активных, легковозбудимых, демонстративных, эмоциональных. Это может сделать только специалист (психоневролог или психолог).

Основные признаки гиперактивности

Невнимательность. Для таких детей характерна повышенная отвлекаемость, неумение сосредоточиться, концентрировать внимание.

Повышенная активность. Ребенок очень подвижен, неусидчив, постоянно находится в движении, к нему как будто подключили мотор.

Импульсивность. Ребенок не может ждать: начинает отвечать, не дослушав вопроса, не может дождаться своей очереди в игре и т.п., эмоционален, вспыльчив.

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО:

- Ребенок не специально ведет себя так, чтобы доставить всем неприятности или кого-то разозлить. Он просто плохо управляет собственным поведением и эмоциями.
- Необходимо оберегать ребенка от переутомления, от избытка впечатлений (стараться не посещать с ним многолюдные места, ограничивать просмотр телевизора и т.п.), по мере возможности установить режим.
- Не следует запрещать активные действия, особенно в категоричной форме, нельзя кричать на ребенка — от шума, громкого голоса возбуждение только усиливается. Лучше направить его энергию в конструктивное русло, переключить на другое занятие, другую деятельность, по возможности предложить ему активно подвигаться.
- Воспитывать гиперактивного ребенка — огромная психологическая нагрузка для отдельно взятого родителя и для всей семьи, поэтому по мере возможности важно расширять круг знакомых и помощников, способных помочь ребенку в его деятельности и развитии.



Информация об особенностях гиперактивного ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

Поведение гиперактивных детей характеризуется излишней подвижностью, импульсивностью, высокой эмоциональностью, суетливостью. Такой ребенок неуправляем, не реагирует на запреты и ограничения взрослых, в любых ситуациях ведет себя одинаково активно: крутится, бегает, шумит (дома, в магазине, детском саду, на улице). Быстро и много говорит, перебивает взрослых, задает много вопросов, но редко выслушивает ответы. Ему трудно сосредоточить внимание на чем-то одном, он, как правило, не доводит начатое дело или игру до конца. Часто провоцирует конфликты между детьми, не контролирует свою агрессию – толкается, дерется и т.п.

Важно отличать гиперактивных детей от просто активных, легко возбудимых, демонстративных, эмоциональных. Это может сделать только специалист (психоневролог или психолог).

Основные признаки гиперактивности

Невнимательность. Для таких детей характерна повышенная отвлекаемость, неумение сосредоточиться, концентрировать внимание.

Повышенная активность. Ребенок очень подвижен, неусидчив, постоянно находится в движении, к нему как будто подключили мотор.

Импульсивность. Ребенок не может ждать: начинает отвечать, не дослушав вопроса, не может дождаться своей очереди в игре и т.п., эмоционален, вспыльчив.

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО:

- Ребенок не специально ведет себя так, чтобы доставить всем неприятности или кого-то разозлить. Он просто плохо управляет собственным поведением и эмоциями.
- Необходимо оберегать ребенка от переутомления, от избытка впечатлений (стараться не посещать с ним многолюдные места, ограничивать просмотр телевизора и т.п.), по мере возможности установить режим.
- Не следует запрещать активные действия, особенно в категоричной форме, нельзя кричать на ребенка — от шума, громкого голоса возбуждение только усиливается. Лучше направить его энергию в конструктивное русло, переключить на другое занятие, другую деятельность, по возможности предложить ему активно подвигаться.
- Воспитывать гиперактивного ребенка — огромная психологическая нагрузка для отдельно взятого родителя и для всей семьи, поэтому по мере возможности важно расширять круг знакомых и помощников, способных помочь ребенку в его деятельности и развитии.



Информация об особенностях гиперактивного ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.