

## *Как помочь ребенку справиться в различных ситуациях*

### *Победить агрессию можно ....*

- ❖ **Терпением.** Это самая большая добродетель, какая только может быть у взрослого.
- ❖ **Объяснением.** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.
- ❖ **Отвлечением.** Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.
- ❖ **Неторопливостью.** Не спешите наказывать ребенка – подождите, пока поступок повторится.
- ❖ **Наградами.** Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение, вместо того чтобы сделать его обычным, то одно это побудит в нем желание еще раз услышать похвалу.

## *Если ребенок испытывает страхи...*

- ❖ Примите ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.
- ❖ Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.
- ❖ Насыщайте ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите «добрыми глазами», осуществляйте тактильный контакт в соответствии с возрастом ребенка, оказывайте пристальное внимание ему и его проблемам, слушайте ребенка «активно».
- ❖ Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.
- ❖ Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно обращаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был бы больше).
- ❖ Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.
- ❖ Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем. Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы.
- ❖ Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение дня. Если ему нечем заняться, он может вновь возвращаться к своим переживаниям.
- ❖ Заранее проигрывайте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу. Разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами, тщательно продумайте и прорепетируйте его собственное поведение.
- ❖ Объясните ребенку, что собой представляет пугающий объект, как он устроен, «откуда берется».
- ❖ Запаситесь терпением, т.к. мгновенных результатов добиться трудно.
- ❖ Если страхи у ребенка не проходят и имеют навязчивый характер, прибегните к помощи специалистов.

## *Если ребенок медлителен...*

- ❖ Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.
- ❖ Не торопите его, поощряйте, подбадривайте словом, взглядом, прикосновением.
- ❖ Наберитесь терпения. Работа с медлительными детьми очень утомительна и требует умения сдерживаться, не повышать голос.
- ❖ Никогда не позволяйте ребенку работать «на время».
- ❖ Всемерно способствуйте развитию уверенности в своих силах. Работайте с ним на «положительном подкреплении»: при неудачах – подбодрите, самый ничтожный успех – подчеркните. Всегда создавайте ситуацию успеха.
- ❖ Всегда помните о том, что такому ребенку нужно время «на раскачку».
- ❖ Используйте приемы опережающего воздействия. Заранее напоминайте, создавайте условия, облегчающие ребенку выполнение задания в более быстром темпе.
- ❖ Привлекайте к совместной деятельности. Ребенок, заражаясь общим настроением, стремится согласовать свои действия с действиями других.
- ❖ Стремитесь к строгому соблюдению режима дня.
- ❖ Привлекайте ребенка к занятиям физической культурой, ритмикой.
- ❖ Чаще переключайте внимание ребенка в процессе деятельности.

## *Если ребенок гипердинамичен...*

- ❖ Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.
- ❖ Четко придерживайтесь режима дня.
- ❖ Строго разграничьте целенаправленную и бесцельную подвижность.
- ❖ Организуйте целенаправленную активность через игру. Игра обязательно должна быть со смыслом.
- ❖ Приобщайте ребенка к организованным подвижным играм, в которых он может расходовать избыточную энергию.
- ❖ Приобщайте ребенка к командным играм, где ребенок может подчиняться определенным требованиям, ставить перед собой цель и стремиться выполнить ее.
- ❖ Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
- ❖ Ограничьте количество беспокойных и шумных приятелей.
- ❖ Ограничьте просмотр остросюжетных телепередач.
- ❖ Не принимайте у себя большое количество гостей и не ходите с ребенком в шумные компании.
- ❖ Хвалите ребенка в каждом случае, если он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи. Это дает ребенку уверенность в своих силах.
- ❖ Говорите с ним сдержанно, спокойно, мягко.
- ❖ Учите сдерживать «бурлящие» эмоции и постарайтесь не выплескивать свои.
- ❖ Старайтесь гасить конфликты, в которых замешан ваш ребенок в самом начале.
- ❖ Будьте последовательны в наказаниях и поощрениях ребенка. Если возникла необходимость отчитать – делайте это не грубо, а взволнованно и эмоционально.
- ❖ Наказывать гипердинамичного ребенка можно только неподвижностью.
- ❖ Следите за дисциплиной. Устраняйте влияние всепоощряющих взрослых.

## *Если ребенок рассеян...*

- ❖ Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.
- ❖ Не ругайте за то, что он рассеян.
- ❖ Не ставьте рабочий стол ребенка рядом с окном. Уберите с него посторонние предметы. Устраните шумы, способные отвлечь его от интеллектуальной деятельности.
- ❖ Научите ребенка планировать свою деятельность. При выполнении учебных заданий научите пользоваться алгоритмами (программой действий) и на первых порах помогите их составить.
- ❖ Поддерживайте четкий распорядок дня.
- ❖ Используйте зрительные опоры для укрепления устных инструкций, заданий.
- ❖ Давайте ребенку только одно задание и достаточное количество времени для его выполнения. Во время работы не отвлекайте его.
- ❖ Учите ребенка ставить цель, планировать действия в соответствии с целью, выполнять действия, сличать результат с запланированным.
- ❖ Научите рассеянного ребенка вязать, шить, вышивать, фотографировать и т.п., так как эти виды деятельности способствуют усидчивости и сосредоточенности.
- ❖ Поручайте ребенку ответственные задания, требующие поэтапного достижения цели. В случае необходимости осторожно направляйте его.
- ❖ Чаще просите проверить ошибки, выполнить кропотливую работу (перебрать рис и т.д.).
- ❖ Поощряйте и хвалите за все виды деятельности, требующие концентрации внимания, усидчивости и сосредоточенности.

## ***Если ребенок плохо запоминает...***

- ❖ Учите ребенка ставить цель запомнить надолго.
- ❖ При подготовке уроков следует чередовать способы работы: конспектирование, запоминание со слуха, использование схем, графиков, рисунков и т.д.
- ❖ Для того чтобы лучше запомнить текст, нужно прочитать его в слух.
- ❖ Ребенок лучше запомнит тогда, когда перескажет прочитанное.
- ❖ Во время заучивания ребенок должен понять то, что нужно запомнить.
- ❖ Для осмысления запоминаемого текста можно использовать следующую схему:
  1. О чем или о ком говорится в тексте.
  2. Что об этом говорится.
- ❖ При запоминании пользуйтесь смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
- ❖ Готовить уроки следует сразу же, а день объяснения нового материала, т.к. забывание активнее всего происходит в первые 24 часа. После математики учите историю, после физики – литературу: память любит разнообразие.
- ❖ При подготовке материала день в день следует разделять во времени понимание и запоминание.
- ❖ Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.
- ❖ Учить материал нужно в определенное время, чтобы выработать режим. Вечером, перед сном, нужно повторить выученное.
- ❖ Не учите стихи по столбикам. Короткие заучивайте целиком, а длинные разбивайте на порции.

## *Если ребенок застенчив...*

- ❖ Выражайте безусловное расположение ребенку.
- ❖ Общайтесь с застенчивым ребенком доброжелательным тоном. Только такое общение не спровоцирует повышение уровня тревожности.
- ❖ Чаще поощряйте застенчивых детей. Прощайте не только проявление способностей и знаний, но также эмоций и чувств.
- ❖ Всегда сами предлагайте ребенку помощь, т.к. он сам не способен ее попросить.
- ❖ Заранее разъясните ребенку новую ситуацию и что от него требуется, т.к. застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.
- ❖ Позволяйте ребенку делать ошибки. Учите их идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача – это либо неправильна выбранная цель, либо неправильно выбранные средства.
- ❖ Помогите застенчивым найти и оценить в себе все то, что есть в них хорошего, приучая принимать похвалу без лишнего смущения.
- ❖ Не предъявляйте ребенку требований, неадекватных его возможностям.
- ❖ Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, что любые изменения для них крайне болезненны.
- ❖ Чаще прикасайтесь к ребенку, гладьте его, обнимайте. Прикосновение успокаивает, лечит и стабилизирует ребенка.
- ❖ Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка другими детьми.
- ❖ Учите ребенка умению общаться с другими людьми. Чаще посылайте его в магазины или с какими-либо поручениями к вашим друзьям, соседям.
- ❖ Общайтесь с застенчивым ребенком на уровне его роста, «глаз-в-глаз», т.е. в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.
- ❖ Всегда сами предлагайте помощь ребенку, т.к. он сам не способен ее попросить.
- ❖ Создайте атмосферу доверия в своем доме, пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и безбоязненно.
- ❖ Будьте открыты и искренни. Не давайте обещаний, которые не можете выполнить.