



НАЦИОНАЛЬНАЯ КОМИССИЯ
ПО ДЕЛАМ ЖЕНЩИН И
СЕМЕЙНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКЕ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



МИНИСТЕРСТВО ИНФОРМАЦИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ РК



unicef 
әрбір бала үшін
for every child
для каждого ребенка

УЧИМСЯ БЫТЬ ХОРОШИМИ РОДИТЕЛЯМИ

для детей младшего
школьного возраста (7-12 лет)



Содержание

**Учимся быть хорошими родителями для детей младшего школьного возраста (7-12 лет).
Нур-Султан, 2021 год**

Подготовлено при поддержке Национальной комиссии по делам женщин и семейно-демографической политике при Президенте Республики Казахстан при содействии Представительства ЮНИСЕФ в Республике Казахстан.

Авторы: Мачина О.Г., педагог-психолог, Каржаубаева Ш.Е., доктор медицинских наук, руководитель Ресурсного центра по развитию молодежных центров здоровья, Эми Франклин, Ph.D., M.P.H., M.Ed., международный эксперт в области педагогики, эмоционального интеллекта, социального и эмоционального обучения.

Обозначения, используемые в настоящем издании, и изложение материала не подразумевают выражения со стороны ЮНИСЕФ какого бы то ни было мнения в отношении правового статуса детей в Казахстане, той или иной страны или территории, или ее органов власти, или делимитации ее границ.

Издание распространяется бесплатно. При перепечатке, цитировании и ином использовании информации ссылка на данную публикацию обязательна.

Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Казахстан
Республика Казахстан, 010000
г. Нур-Султан, ул. Бейбитшилик, д. 10-А
Тел: +7 (7172) 32 17 97, 32 29 69, 32 28 78
www.unicef.org/kazakhstan
www.unicef.org

Введение.....	3
Возрастной период от 7 до 12 лет.....	4
Эмоциональный интеллект.....	6
О позитивном воспитании детей.....	8
Стили воспитания.....	10
Надежная, благополучная, заботливая атмосфера – залог счастливой семьи.....	12
Первый раз в первый класс.....	16
Интересы ребенка.....	20
Как мотивировать ребенка?.....	21
Как распознать таланты ребенка и помочь их развить?.....	22
Спорт.....	23
Творчество.....	25
Безопасность жизни ребенка.....	27
Безопасность детей в Интернете.....	29
Взаимоотношения в школе. Буллинг.....	31
Доверие – основа отношений: почему дети говорят неправду?.....	33
Проявление чувств ребенка.....	36
Почему дети проявляют агрессию?.....	38
Развитие здоровых привычек.....	40
Половое воспитание.....	42
Взаимоотношения и дружба.....	44
Список использованной литературы.....	46
Для заметок.....	48



Введение

Дорогие родители!

Воспитание детей – огромный труд, который в первую очередь ложится на плечи родителей, так как большую часть времени ребенок находится в семье. В данной брошюре представлены информация и практические рекомендации по воспитанию детей младшего школьного возраста.

Мы надеемся, что эти знания помогут вам улучшить навыки по воспитанию детей и укрепить отношения и взаимопонимание со своими детьми. Вся изложенная информация направлена на то, чтобы родителям и детям было легко понимать друг друга, учитывая возрастные особенности младшего школьного возраста.

Воспитывая ребенка, помните, что сила вашего влияния на личность ребенка исключительно велика, так как именно вы являетесь самыми значимыми учителями и воспитателями для своего дитя. Ваша безусловная любовь к нему, забота о нем в сочетании с разумной требовательностью создадут для вашего ребенка возможность уважать ваше мнение, прислушиваться к вашим советам, проявляя доверие и любовь.

Возрастной период от 7 до 12 лет

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются с 7 до 12 лет. В этот период дети признают свою индивидуальность и понимают отличие от братьев, сестер, родителей и сверстников. В этом возрасте ведущая роль – учебная деятельность. В процессе учебы младший школьник усваивает новые знания, умения и навыки, а также учится ставить перед собой учебные цели и задачи, находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

В этом возрасте формируются навыки самоконтроля, ребенок начинает оценивать свои поступки и, тем самым, может изменить свое поведение, спланировать его необходимым образом. Важно поощрять в ребенке самоконтроль через принятие ответственности за собственные слова, действия, проявления чувств. Родитель с ребенком могут моделировать различные ситуации, обсуждать возможные варианты их разрешения.

Ребенок становится более самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях.

Дети стараются следовать определенным правилам и законам. Часто это связано с желанием быть одобренным взрослым или быть лучшим среди сверстников.



Возрастные особенности детей 7 – 12 лет

1. Помните: ребенок в этом возрасте не способен долго концентрироваться на чем-то конкретном. Если вы заметили, что ребенок потерял интерес, подайте ему информацию по-другому. Например, просто поговорите, почитайте, посмотрите ролик на эту тему или покажите на примере. Действия могут меняться, а фокус внимания ребенка остается на предмете.

2. Обучение должно носить наглядный характер, иметь простое и доходчивое объяснение.

3. Ребенок учится самостоятельно организовывать и регулировать собственную деятельность. Возрастает самоконтроль.

4. Важным для самого ребенка, определяющим его положение в группе сверстников, становятся оценка учителя, и его успехи в учебе.

5. Родителям необходимо отмечать и делать акцент на личных качествах ребенка и его достижениях. Например, на усердии, доброте, любознательности, настойчивости, силе воли, желании помогать другим, сострадании, творческих и музыкальных способностях, спортивных интересах, социальных навыках ребенка. Таким образом, самооценка ребенка не будет зависеть от академических оценок, и ребенок сможет ценить свои личные качества.

6. В этом возрасте в развитии личности ребенка начинает меняться мотив с «я хочу это делать» на «мне нужно это делать», так как он начинает понимать последствия своих желаний и учится управлять своими эмоциями, у него развиваются самосознание и способность ставить цели и достигать их.

7. У ребенка появляется способность к самоанализу собственных поступков. Это умение размышлять и заниматься самонаблюдением. Благодаря самоанализу ребенок осознает свои поступки, в результате меняет свое поведение.

8. В младшем школьном возрасте закладываются основы нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, дети начинают думать об интересах других. Родители могут направлять развитие ребенка по нравственному пути, воспитывая сочувствие и взгляды, которые включают не только свои, но и чужие интересы. Это можно делать, часто спрашивая своих детей о том, как другой человек может увидеть данную ситуацию? Так ребенок научится проявлять гибкость и понимание других людей.



Эмоциональный интеллект

Новейшие исследования показывают, что во многом успех человека в обществе определяется не только знаниями и уровнем общего интеллекта, его IQ, но и умением управлять своим эмоциональным состоянием, или, как сейчас принято говорить, эмоциональным интеллектом (EQ), который помогает нам справляться с нашими эмоциями.



Эмоциональный интеллект – это способность осознавать собственные чувства и чувства других людей, вырабатывать для себя мотивацию и справляться с эмоциями как внутри себя, так и в отношениях с другими людьми.

Любое возникающее у человека чувство имеет свою причину и, когда мы знаем, что явилось источником возникновения тех или иных чувств, мы можем управлять нашими эмоциями. Эмоции являются индикаторами, которые помогают нам лучше понять себя и других людей, принять верное решение с учетом своих и чужих интересов. Дети с развитым эмоциональным интеллектом более стрессоустойчивы, обладают самосознанием и самоконтролем, что увеличивает их шансы на успех в школе, в обществе и в жизни в целом.

Семья является источником первых позитивных и негативных переживаний и эмоций ребёнка. Отношения в семье закладывают основу для становления эмоционального интеллекта человека.

Поэтому родители должны быть очень внимательными и чуткими к состоянию своего ребёнка. Необходимо давать детям возможность открыто говорить о своих чувствах и эмоциональном состоянии.

В этой связи младший школьный возраст является особенно значимым для дальнейшего развития эмоционального интеллекта ребенка. С началом школьного обучения у детей появляется масса новых эмоций. Они проявляют различные чувства, такие как гнев, страх, радость, печаль, гордость, стыд и т.д. Кроме того, младшие школьники очень впечатлительные. Смех отдельных учеников вызывает смех у остальных учащихся класса, хотя последние могут и не знать причины смеха. Девочки начинают плакать, глядя на плачущую подругу не потому, что считают ее несправедливо обиженной, а потому, что видят слезы. Замечание учителя, полученная низкая оценка, неспособность справиться с заданием вызывают у ребенка неприятные эмоции. Чтобы ребенок смог успешно адаптироваться к школе и чувствовал себя уверенно в обществе, ему нужно обладать развитым эмоциональным интеллектом – уметь распознавать и воспринимать свои чувства, уметь управлять своим поведением во время тех или иных эмоций, осознанно влиять на них, а также уметь понимать и признавать чувства других людей.



О позитивном воспитании детей



” **Позитивное воспитание** – это воспитание, которое построено на взаимоуважении, любви и доверии. Родители четко устанавливают правила поведения, последовательно объясняют причины правил и сами соблюдают их. Основной принцип такого воспитания: в уважении и любви воспитать самостоятельную личность, которая может отвечать за свои поступки.

В семьях, где применяется позитивное воспитание, дети легко ладят с окружающими. У них более стабильное эмоциональное состояние, они свободно могут говорить о своих ожиданиях, беспокойствах, переживаниях и страхах, а также часто обращаются за советами к своим родителям.

Рекомендации по позитивному воспитанию

Позитивное воспитание основано на доверии, взаимном уважении и сотрудничестве между детьми и родителями, где родители своим поведением показывают положительный пример и являются авторитетом для своих детей.

1. Всегда старайтесь внимательно слушать своих детей, пытайтесь понять, что они хотят сообщить вам своим поведением – через плач, истерики или разрушительное поведение. Проговаривайте и называйте их чувства и эмоции, показывая, что вы понимаете их. Задавая вопросы, уточняйте свое предположение по поводу их действий и чувств. Чаще разговаривайте с детьми.

2. Проводите больше времени со своими детьми. Пусть совместное время будет приятным, веселым, расслабленным для каждого из вас.

Совместное времяпрепровождение создаст основу для доверительных отношений. Так же, как и взрослые, дети, когда им уделяют время, чувствуют свою значимость для вас.

3. Позвольте вашим детям не соглашаться с вами и принимать собственные решения. Предоставьте им право выбора в соответствии с их возрастом, – чтобы они могли развивать в себе чувство причастности и ответственности за свой выбор.

4. Когда вы хотите скорректировать поведение ребенка, помните, что вы не одобряете только его поступок, а любовь к самому ребенку остается неизменной в любых обстоятельствах. Скажите ребенку, что вы его любите, уважаете и заботитесь о нем, и объясните, почему ему нужно изменить свое поведение. Начните со слов: «Я люблю тебя. Я забочусь о тебе и обеспокоен(-а) этой ситуацией».

5. Исключите угрозы. Угрозы пугают ребенка, разрушают его доверие к вам, которое так ему необходимо. Угрозы могут вызвать у ребенка чувство сопротивления или злости.

6. Дайте ребенку возможность вносить посильный вклад в семейные мероприятия. Поощряйте его проявлять ответственность и помогать вам и другим.

7. Умение прощать – вот то, чему ребенок должен научиться с самого детства. Когда он видит, что родители способны извиниться даже за самый мелкий промах, это приучает ребенка брать ответственность за свои поступки и совершенные ошибки.

Стили воспитания

На сегодняшний день можно выделить четыре самых распространенных стиля воспитания детей: авторитарный, попустительский, не вовлеченный и авторитетный. Каждый из этих стилей обладает особыми чертами и по-разному влияет на становление личности.

Авторитарный стиль предполагает безусловное подчинение ребенка воле родителей. При этом он лишен права выбора. Для данного стиля характерны подавление и принуждение, запреты и угрозы. В результате ребенок может стать неуправляемым, делать все наперекор или «закрыться», полностью потерять чувство собственного достоинства и способность самостоятельно принимать решения. В этом стиле воспитания родители не идут на компромиссы. Отношения строятся на родительской власти над детьми.



Помните: родители, которые используют авторитарный стиль воспитания, скорее всего, научат детей вести себя хорошо в присутствии взрослого или на публике. Но родителям стоит осознать, что детей необходимо научить самостоятельному пониманию того, как необходимо вести себя в обществе, проявляя заботу и уважение к другим. Так ребенок научится управлять собственными чувствами и поведением, что в будущем поможет ему выстраивать гармоничные отношения с окружающими.

Попустительский стиль – родители заботятся о детях, разрешают им почти все, балуют, редко наказывают и практически не контролируют их поведение. Они противоречивы в своих методах воспитания, где редкий контроль сменяется снисходительностью и вседозволенностью. Здесь между родителями и детьми почти не бывает обсуждения поступков и поведения. Дети не знают границ дозволенного в поведении, могут стать импульсивными, тревожными, не уверенными в своих поступках.

Не вовлеченный стиль – в основе взаимоотношений в таких семьях лежат безразличие и незаинтересованность состоянием и проблемами ребенка. Родители стремятся удовлетворить лишь основные физические потребности ребенка, эмоциональные потребности не учитываются. Они сводят к минимуму количество времени, которое проводят с детьми, и уклоняются от эмоционального участия.

Дети, воспитанные в таком стиле, часто попадают под влияние улицы, социальных сетей, модных течений. Это может стать причиной алкоголизма, наркомании или воровства. Дети живут с ощущением того, что должны идти своим путем в жизни без родительской поддержки и защиты.

Авторитетный стиль сочетает в себе достаточную степень родительского влияния с заботой, нежностью. Родители всегда готовы объяснить ребенку причины и последствия его поступков, учитывая семейные традиции и ценности. Дети воспринимаются как полноправные члены семьи и общества, самостоятельные, но нуждающиеся в наставничестве. Данный стиль не исключает авторитет взрослого, но в то же время учитывает мнение, потребности и чувства детей. Отношения в семье основаны на взаимном доверии и интересе друг к другу. Дети доверяют авторитету и мнению своих родителей благодаря их последовательным объяснениям. При таком подходе в воспитании дети легко самовыражаются, логически изъясняются, уважают чувства других. Они становятся гармоничными, целеустремленными, доброжелательными, разносторонними личностями, способными самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность.

Рекомендации

1. Доступно объясняйте причины своих решений, приводя примеры, сохраняя авторитет и доверительные отношения с детьми.

2. Стремитесь развивать теплые, дружеские отношения с ребенком, проявляя любовь и уважение. Чаще беседуйте и организовывайте общий досуг, обсуждайте важные вопросы для всей семьи вместе. Пусть ваше совместно проведенное время будет приятным и комфортным. Дисциплинировать ребенка будет легче, если отношения основаны на взаимном уважении, доверии и любви.

3. Воспринимайте ребёнка как полноценную личность со своей точкой зрения.

4. Пытайтесь развивать и проявлять в себе те качества, которые хотите привить ребенку (в большинстве случаев дети подражают своим родителям).

5. Предоставьте ребенку больше личного пространства. Верьте, что ваш ребенок вырастит добрым и честным.

Надежная, благополучная, заботливая атмосфера — залог счастливой семьи

Семья — это первая школа общения ребенка. Для ребенка общение родителей между собой — это пример взаимодействия с социумом. Именно в семье закладываются основы личности. Она начинает формироваться у ребенка с первых дней жизни в процессе близких отношений с матерью, отцом, братьями, сестрами, дедушками, бабушками и другими родственниками. Контакты с родителями создают у детей устойчивое жизненное состояние, ощущение уверенности и надежности. А родителям приносят радостное чувство удовлетворения.

В здоровых семьях родители и дети связаны повседневными контактами. Это такое тесное общение между ними, в результате которого возникает душевное единение, совпадение основных жизненных устремлений и действий. Основу таких отношений составляют родственные связи, чувства материнства и отцовства, которые проявляются в родительской любви и заботливой привязанности детей и родителей. В семье у ребенка закладывается положительное или отрицательное отношение к миру, формируются взгляды о том, как строить отношения с окружающими.

Общаясь друг с другом и с ребенком, старайтесь быть честными и искренними, чтобы укрепить доверительные отношения. Не бойтесь открыто говорить о сложных ситуациях, которые существуют в семье, например, болезнь одного из родителей, потеря работы, финансовые трудности, смерть близких и другие проблемы.

При этом старайтесь преподносить информацию ребенку доступно его возрасту и обязательно отмечайте, что это временные трудности, которые легче пережить, когда семья поддерживает друг друга. Открытые и доверительные отношения помогут ребенку чувствовать себя уверенно и в безопасности.

Умение выслушать является важным элементом общения в семье. Если ребенок пришел к вам во время приготовления ужина и хочет рассказать что-то важное, найдите минутку, чтобы уделить внимание своему чаду. Аналогично должны поступать все домочадцы по отношению друг к другу. Общение в семье оказывает огромное влияние на становление ребенка.

Родителям следует отмечать положительные качества, действия и поступки друг друга и ребенка, чтобы закреплять позитивное поведение. Так родители дают понять дочери или сыну, что именно такое поведение приемлемо в семье. Это один из принципов позитивного воспитания. Однако, часто родители замечают и высказывают друг другу и ребенку то, что им не нравится вместо того, чтобы сосредоточить внимание на позитивных и правильных действиях. Возможно, так они хотят исправить поведение ребенка. Но такой подход закрепляет фокус внимания на негативных поступках и не способствует их положительному изменению.



Формируйте культуру благодарности в вашей семье. Благодарите друг друга. Возьмите себе за правило обращать внимание на добрые, полезные вещи, которые сделали для вас другие люди. Родителям следует помнить, что похвала и благодарность – это разные вещи.

Выражение благодарности друг другу должно стать нормой в вашей семье, так вы на своем примере учите детей проявлять благодарность. Родители могут поблагодарить друг друга за приготовленный ужин, за приятный отдых, за оказанную помощь в быту.

Детей также необходимо благодарить за их труд и усердие. Например: «Спасибо тебе за то, что прилежно занимался сегодня. Я знаю, что иногда сложно учиться, слушать учителя, взаимодействовать с учителем и одноклассниками, ходить на дополнительные занятия и соблюдать режим. Я вижу, как ты стараешься. Благодарю тебя за твоё терпение, ответственность и доброту».

Рассказывайте истории о добром, правильном, смелом поведении, свидетелем которого вы стали или о котором слышали в этот день.



Запаситесь историями, которыми вы можете поделиться. Показывайте своим примером, что каждый член семьи важен и нужен. Демонстрируйте это заботой по отношению друг к другу, помощью, взаимовыручкой.

Если в доме дети разных полов, объясните, что важно помогать друг другу во всем. Например: девочка и мальчик могут вместе заниматься уборкой помещения, готовить еду, покупать продукты, выносить мусор. Объясните, что и девочка, и мальчик могут одинаково хотеть играть в футбол, танцевать, заниматься плаванием или рисовать, и помогайте им развивать их интересы. Прививайте своим детям семейные ценности, а также интерес к спорту, театру, поездкам за город и к труду – это поможет сблизить семью и отвлечь детей от ненужных увлечений.

Рекомендации

1. Признавайте друг друга и ребенка высшей ценностью семьи.
2. Участвуйте в жизни всех членов семьи, будьте готовы выслушать, прийти на помощь и поддержать.
3. Поощряйте у детей выполнение домашних обязанностей. Отмечайте их успехи. Это поможет сформировать заботливую и дружную атмосферу в семье.
4. Создавайте и поддерживайте семейные традиции и ритуалы.
5. Не забывайте благодарить друг друга и ребенка.



Первый раз в первый класс

Адаптация к школе. Как помочь ребенку?



Поступление в школу – волнительный момент как для ребенка, так и для его родителей. Жизнь и режим семьи кардинально меняются. У ребенка теперь уже появляется новый статус – «ученик» и, конечно же, новые обязательства: он должен ответственно относиться к учебе, следовать требованиям и правилам школьной жизни.

” **Адаптация к школе** – это процесс привыкания к новым условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядом воспитательница. В школе все по-другому.

Для того чтобы приспособиться к школьной системе, нужны силы и время.

Период адаптации ребенка к школе обычно занимает от 2 – 3 недель до 6 месяцев. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, степени подготовленности к школе, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, умения выстраивать взаимоотношения с детьми, навыков учителей. В этот период очень важна поддержка всех родственников (мамы, папы, бабушек и дедушек, братьев и сестер).

При поступлении в первый класс ребенок может испытывать различные чувства: радость, грусть, надежду, страх, тревожность, беспокойство по поводу того, сможет ли он подружиться с другими детьми, понять задание и т.д. Поэтому очень важно помочь детям на этом этапе.

Как помочь ребенку?

1. Особое внимание стоит уделить количеству сна – необходимо придерживаться четкого времени подготовки ко сну и пробуждения.
2. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
3. Не фиксируйте внимание ребенка на оценке. Хвалите его за приложенные усилия, настойчивость, старательность, любознательность, поиск способов решения задач и желание довести начатое дело до конца. Этот подход поможет получать удовольствие от процесса обучения и повысить самооценку ребенка.
4. Возвращайте у ребенка положительное отношение к учителю и школьной деятельности.

5. Помощь взрослых должна проявляться в том, чтобы создать для ребенка условия для достижения успеха самостоятельно.

6. Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

7. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка способны заметно повысить интеллектуальные достижения ученика. Акцентируйте внимание на его усилиях и стараниях в выполнении заданий. Таким образом вы сформируете у ребенка необходимые навыки: самодисциплину, терпение, упорство, самостоятельность, настойчивость, которые важны в решении жизненных ситуаций.

8. Не заставляйте ребенка выполнять домашнее задание сразу после школы, дайте возможность перекусить, отдохнуть, расслабиться, поговорить, пообщаться, немного почитать, а затем уже приступить к выполнению школьных заданий. Если ребенок сам желает закончить домашнюю работу сразу после школы, не препятствуйте этому.



Как увлечь ребенка учебной?

Чтобы помочь сохранить заинтересованность в получении знаний и сделать так, чтобы учеба была в радость, необходимо помнить, что теплые взаимоотношения ребенка с родителями играют важную роль в учебном процессе.

До определенного возраста (примерно 10 – 12 лет) ребенок в большинстве случаев прислушивается к мнению родителей. Если родители своим собственным примером показывают, что школьное обучение им никак в жизни не пригодилось, они не смогут мотивировать ребенка! В этом случае родителям будет очень трудно убедить ребенка, что учиться необходимо. И тут важно, чтобы родители сами осознали, какую пользу им принесло обучение: они должны рассказать ребенку о пользе учебы, опираясь на свой собственный опыт.

Рекомендации

1. Родители всегда должны откликаться, когда ребенок просит о помощи. Они могут помочь детям продумать и обдумать различные решения, но дети должны решить задачу самостоятельно. Таким образом ребенок сможет испытать удовольствие и радость от собственных открытий и достижений.

2. Необходимо сделать рабочее место уютным и приятным для школьника. Это должен быть удобный стол, расположенный в месте, где есть достаточное пространство и свет, и нет отвлекающих предметов и шумов, например, телевизора.

Проявите творческую смекалку и наклейте на полочки или на стену разноцветные стикеры с математическими формулами, словами-исключениями. Подскажите ребенку, как он сам может добавить нужную информацию.

3. Если есть грамоты и награды, поместите их на видное место в рамочки, чтобы, глядя на них, ребенок вспоминал о своих успехах и стремился к новым, повышая собственную уверенность и значимость.

4. Играйте с ребенком в «школу», придумывайте, как можно помочь сделать уроки в форме игры или другим интересным способом, выслушайте его предложения.

5. Используйте различные цветные карточки, карандаши и фломастеры, магнитики, конструкторы и другие предметы, которые вызовут интерес у ребенка и разнообразят примеры по математике, тексты и правила по грамматике. Так ребенок сможет проявлять интерес к выполнению домашнего задания.

6. Всегда верьте в способности ваших детей. Только в ваших силах помочь им реализовать свой потенциал.

7. Ни в коем случае ничего нельзя делать за ребенка. Ваша задача – научить процессу обучения, развивать навыки познания и направлять его к самостоятельным действиям.

8. Все время подчеркивайте, как важно заканчивать любое начатое дело.



Интересы ребенка

Чтобы лучше понять своего ребенка, нужно понять его интересы. Важно поддерживать и мотивировать ребенка реализовывать свои интересы, а также пробовать различные виды деятельности.

Дети в возрасте от 7 до 12 лет активны, любопытны и могут легко переключаться с одного на другое. Они быстро усваивают информацию, которая была правильно представлена в увлекательной и вдохновляющей форме, но не любят, когда их заставляют учиться. В этом возрасте родители должны сосредоточиться на всестороннем развитии ребенка.

Это прекрасная возможность научить детей новому, когда они активны и любопытны. Такие игры, как конструкторы, настольные игры, квесты, могут быть очень интересными. Важно создать учебную атмосферу, которая будет источником полезной информации. Обеспечьте своих детей книгами, энциклопедиями, познавательной литературой, телепрограммами, онлайн ресурсами, учебными фильмами. У мальчиков и девочек этого возраста много вопросов, и они хотят найти объяснение всему.



Как мотивировать ребенка?

Мотивация бывает внешней и внутренней. Внешняя мотивация исходит из желания получить внешние поощрения – признание от других, награду, власть или избежать наказания, смущения. Внутренняя мотивация исходит из таких мотивов, как внутреннее чувство добра и зла, порядочности, эмпатии, внутренних ценностей и убеждений. Каждый вид мотивации способен изменить поведение человека.

” **Внешняя мотивация** – это побуждение и принуждение делать что-то для внешних стимулов. Данный вид мотивации более типичен для авторитарного стиля воспитания. У ребенка отсутствует понимание и внутреннее желание делать что-то для себя.

Внутренняя мотивация – это когда поступки совершаются по собственной инициативе, благодаря чему ребенок чувствует удовлетворение. Например, если ребенок поделился с одноклассником фруктами, он делает это из искреннего чувства эмпатии, получая чувство внутреннего удовлетворения от того, что сделал. Большинство людей, которые ориентированы на внутреннюю мотивацию, могут ставить себя на место другого и учитывать чувства других людей. Родителям нужно стараться развивать и укреплять естественное чувство эмпатии, проявляемое детьми.

Вознаграждая ребенка за проявленную помощь, взрослые порой переключают внимание и фокус ребенка на внешнюю мотивацию. Например, учитель, увидев, как ребенок помог

упавшему однокласснику, похвалил его при всех и вознаграждал новой ручкой.

Ребенок, изначально движимый внутренней мотивацией, впоследствии стал помогать уже для похвалы. А когда не получал похвалы, расстраивался, и мотивация к действию снижалась. Естественно, учитель действовал из желания отметить хорошие качества в ребенке, но простая «благодарность» больше способствовала бы развитию внутренней мотивации, ориентированной на внутреннее чувство удовлетворения, которое он испытывал от того, что помог. **Родителям и взрослым следует обращать внимание на то, как они реагируют на поступки и мотивируют своих детей. От этого зависит, какие качества будут преобладать в детях.**

Внутренняя мотивация рождается внутри ребенка и не может быть связана с внешними обстоятельствами и стимулами. Поэтому, разговаривая с ребёнком, фокусируйте его внимание на том, какие преимущества дадут лично ему те или иные действия.



Как распознать таланты ребенка и помочь их развить?

Родители всегда должны быть в тесном контакте с детьми, наблюдая за дочерью или сыном и выявляя те занятия, к которым он/она имеет большую склонность и интерес. Бывает, что за таланты родители принимают увлечения, которые могут меняться со временем – через месяц, через полгода или даже через два занятия.

Если же речь идет о природных способностях, то ребенку это направление будет интересно не только сейчас, но и через год, даже через 5 лет. Это то, что будет вызывать у ребенка постоянный интерес, чем он будет заниматься с удовольствием на протяжении долгого времени, что будет даваться легче, чем какое-либо другое занятие. **Если вы видите, что ваш ребенок нашел себя в какой-то деятельности, то дальше нужно подыскать специалиста, секцию, курсы в соответствующей сфере.**

Самый простой метод определения таланта – наблюдение. Наблюдая за ребенком, вы сможете заметить творческие, интеллектуальные или спортивные способности. Необходимо помнить, что признаком таланта является высокая вовлеченность ребенка и опережение своих сверстников. Также можно обратиться к специалисту психологу для определения и выявления талантов ребенка.



Спорт

Спорт очень важен для гармоничного физического развития ребенка. Регулярные посещения спортзала и тренировки помогают лучше учиться. Ведь **спортивные занятия насыщают организм кислородом** и активизируют работу мозга. В младшем школьном возрасте дети проявляют высокий интерес к двигательной активности. Поэтому родителям необходимо познакомить ребенка со спортивными секциями и рассказать обо всех преимуществах спортивной деятельности.

Спортивные занятия влияют на психологическое развитие детей. Занятия в команде способствуют развитию социальных навыков, учат взаимодействовать с товарищами, определять свое место в коллективе. Чувство ответственности воспитывается лучше всего именно в командном спорте. Также спорт воспитывает у детей стремление к победе и достижению поставленных целей.

Необходимо знать, что спорт приносит пользу только тогда, когда ребенок осознает поставленную перед ним цель и принимает ее. Если это не его цель, а родителей или тренера, хорошего результата не будет. Родители часто сталкиваются с ситуацией, когда внезапно ребенок решает, что не хочет заниматься профессионально спортом. Родители принимают это за лень и безответственность, а на самом деле ребенок вовсе не планировал становиться звездой спорта и заниматься каждый день, ему просто нравится спорт в виде проведения досуга.



Вид спорта нужно выбирать совместно с ребенком. Выбранный вид спорта должен быть ему интересен, а главное – посилен для его возраста. Важно обговорить с ребенком график посещения спортивных секций. Главное, чтобы спорт был стимулом и удовольствием, а не давлением. В любом случае, спорт сыграет в жизни ребенка положительную роль: даже если он или она не станет великим спортсменом, это позволит укрепить здоровье, волевые качества и навыки организации своего времени. Прежде всего родители должны быть ярким примером для своего ребенка. Займитесь спортом сами, а еще лучше – играйте вместе с ребенком в какую-нибудь его любимую спортивную игру.



Рекомендации

1. Если ребенку неуютно на занятиях – меняйте тренера или секцию.
2. Если ребенку не нравится вид спорта – смените направление.
3. Не стоит отдавать ребенка в секцию, где тренировки проходят 5 раз в неделю.
4. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми.
5. Хвалите за любые достижения и не ругайте за неудачи.
6. Если ребенок категорически не хочет ходить на тренировки, не игнорируйте эти тревожные сигналы.
7. Выбирайте вид спорта совместно с ребенком, с учетом его желаний, физического развития и темперамента.
8. Для того, чтобы мотивировать ребенка, необходимо входить в его круг доверия.

Творчество

Творчество - обязательный элемент гармоничной и счастливой жизни ребенка. Воображение и фантазия помогают детям как в игре, так и в процессе обучения. Творчество развивает способности мыслить нестандартно, в любом виде деятельности демонстрировать свежесть взгляда и индивидуальный подход к решению проблемы. Рисунки, вышивки, поделки из бумаги, глины, пластилина, аппликации, художественные композиции, музыка, литературные произведения – любой из этих видов деятельности подходит для творческих изысканий и самовыражения вашего ребенка.

Взрослые участвуют в процессе творчества, помогая детям формировать необходимые навыки и осваивать различные техники. Детское творчество помогает развитию всех сторон личности мальчика и девочки, а также это хороший и эффективный способ психологической разрядки детского организма. Исследуя множество материалов, работая с ними, ребенок создает свое собственное произведение. Ему важен сам процесс, важна возможность создания нового. Уровень творчества детей младшего школьного возраста, как правило, зависит от тех навыков, которые ребенок приобрел еще в дошкольном



возрасте в играх и общении с окружающими. В школе дети в основном занимаются изучением учебных предметов, возможности и время для творчества сокращаются. Однако указанные ограничения не лишают ребенка творчества, лишь могут несколько его сдерживать. Если взрослые хвалят школьника и его работу, он испытывает душевный подъем и готов к новым творческим успехам.

С возрастом у детей могут меняться интересы, а с ними и виды творчества. Смена интересов к творческой деятельности, танцам, музыке, литературе вполне нормальна – ребенок ищет себя. Родители могут помочь дочери или сыну раскрыть свой творческий потенциал, помочь поддержать заинтересованность детей в разных видах художественной деятельности.

Рекомендации

- 1. Собирайтесь всей семьей и устраивайте творческие вечера.**
- 2. Уважайте творчество своего ребенка, ставьте на видное место те произведения, которые он создал.**
- 3. Хвалите ребенка, когда он занимается творчеством, и тогда ребенок будет заниматься с еще большим удовольствием.**
- 4. Задача родителей – дать ребенку свободу и не превращать процесс в гонку за призами. Помните: творчество должно радовать, вдохновлять и окрылять.**



Безопасность ребенка

Безопасность ребенка является важной темой для каждого родителя. Родители обязаны убедиться, что их ребенок владеет достаточным количеством информации, чтобы обеспечить личную безопасность, так как он уже пошел в школу и должен владеть определенным уровнем самостоятельности. Основная цель – научить ребенка понимать и чувствовать опасные ситуации и опасных людей и делать выбор в пользу безопасного поведения.

Дети младшего школьного возраста должны уже достаточно хорошо знать и на практике следовать правилам безопасности и поведения на улице. Для того чтобы обеспечить ребенку безопасность в социуме, необходимо развить у него навыки разумного поведения, научить правильно вести себя в опасных ситуациях как дома, так и на улице, в транспорте, при общении с незнакомыми людьми. Задача взрослых состоит не только в том, чтобы самим оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к различным сложным, а порой и опасным жизненным ситуациям.

Родителям необходимо знать, где и с кем находится ребенок. Если у вас возникло чувство подозрения или беспокойства, не игнорируйте это чувство. Спокойно проверьте информацию. Например, если сосед или няня вызывают у вас или ребенка чувство дискомфорта, прислушайтесь к себе и своему ребенку, понаблюдайте и доверьтесь собственной интуиции. Не допускайте, чтобы ребенок продолжал испытывать дискомфорт от общения с человеком, вызывающим подозрения.

Научите ребенка прислушиваться к своим чувствам. Это очень важно для обеспечения его безопасности. Ребенку необходимо понимать и доверять своим собственным чувствам, а также знать, что родители всегда окажут необходимую надежную поддержку. Родитель должен показать ребенку, что он всегда открыт к обсуждению с ним любой неловкой ситуации или вопросов. В таких беседах родитель ни в коем случае не должен обвинять и стыдить ребенка, а наоборот, помогать и поддерживать его.

Сложно предугадать, в каком возрасте следует обсуждать такие вопросы. Наблюдайте за своими детьми, прислушивайтесь к их интересам и проблемным вопросам. Надо, чтобы ребенок знал, что вы открыты для обсуждения вещей, которые его интересуют, даже если они вызывают чувство неловкости.

Решите, какие темы личной безопасности необходимо обсудить с ребенком, и как лучше это сделать, ориентируясь на его индивидуальные особенности и возраст. Выберите для разговора подходящую обстановку, которая будет гарантировать, что ваш ребенок слушает вас, и все, что вы говорите, будет принято им всерьез. Такие беседы помогут подготовить ребенка к внезапным возможным ситуациям, а также избавят от страха.

Обсуждение вопросов безопасности должно касаться различных тем:

- Безопасность на улице;
- Безопасность дома;
- Безопасность на дорогах;
- Правила пожарной безопасности;
- Правила пользования электроприборами;
- Правила безопасности при стихийных бедствиях;
- Правила безопасности при встрече и общении с незнакомыми людьми;
- Правила личного пространства.



Проверяйте полученные знания, задавайте вопросы, спрашивайте, как ребенок попытается выйти из той или иной опасной ситуации. Помните: личная безопасность детей главным образом зависит от близких людей, от того, как они ведут себя в различных ситуациях, ведь детям свойственно копировать то, что они видят, пусть даже им ежедневно внушают прямо противоположное.

Безопасность детей в Интернете



Интернет-пространство, изначально предназначенное для пользования и обмена информацией взрослых людей, также предоставляет массу возможностей для обучения, развития и общения детей. Исключить пользование Интернетом из жизни ребенка – значит не только ограничить круг его общения, но и лишить его возможности искать, получать и передавать информацию.

Ребенку надо обязательно объяснить, что общение в сети Интернет – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира. Беседуйте с детьми о новых друзьях, с которыми они познакомилась в сети Интернет, и настаивайте на том, чтобы они никогда не встречались с ними лично, ведь зачастую это могут оказаться не те лица, за кого они себя выдают.

Сохраняйте доверительные отношения с вашим ребенком, это поможет всегда быть в курсе того, с кем общается ребенок, чем увлекается в Интернете. Приводите в пример побольше поучительных и реальных случаев, связанных с Интернетом.

Родителям нужно уметь устанавливать у себя дома систему сетевой защиты и блокировать доступ к определенным интернет-ресурсам. Используйте антивирусные программы, фильтры и настройки безопасного режима поиска. Установите на компьютере «родительский контроль»: укажите список запрещенных сайтов, программ и игр («черный список») и время, в течение которого ребенок может пользоваться Интернетом. Ограничение доступа к Интернету не ухудшит жизненных впечатлений ребенка. Мотивируйте его развитие вне Интернет-пространства. Некоторые ограничения помогут вашему ребенку сохранить сбалансированную и здоровую повседневную жизнь в семье.

Легко полагаться на Интернет как на средство развлечения и заинтересованности ребенка. Однако, следует помнить о рисках. Поэтому важно найти золотую середину для пребывания вашего ребенка в виртуальном пространстве. Определите, сколько времени ребенок и другие члены семьи могут проводить в режиме онлайн. Обсудите с ребенком, что в течение дня большую часть времени можно использовать целенаправленно, а не тратить все свое время, сидя за экраном монитора. Иначе можно просто не успеть поиграть на улице, пообщаться с друзьями, помечтать, помочь или научиться чему-то у старших, смастерить что-то, почитать, заняться спортом.

Рекомендации

1. Поддерживайте с ребенком доверительный контакт, проявляйте ненавязчивый интерес к его виртуальной жизни.

2. Научите ребенка не делиться информацией личного характера в Интернете, не публиковать конфиденциальные данные.

3. Объясните ребенку, что добавлять в друзья в социальных сетях можно только тех, кого хорошо знаешь.

4. Поясните, что следует осмотрительно относиться к письмам из неизвестного источника. Послания могут содержать вредоносные программы, информацию оскорбительного характера.

5. Всегда объясняйте детям, что люди, которых они встречают в Интернете, на самом деле могут быть не теми, кем кажутся.

6. Объясните ребенку, что виртуальное знакомство не должно перерасти в реальное. Если такое решение принято, встреча должна состояться в общественном месте и под контролем родителей.

7. Создайте правила и временные ограничения пользования Интернетом.

8. Используйте современные программы, которые предоставляют возможность фильтрации содержимого сайтов, контроля места посещения и онлайн деятельности.

Взаимоотношения в школе. Буллинг

Почему так происходит, и как помочь ребенку?

Научиться строить доверительные, честные и уважительные отношения важная задача для каждого человека. Школа, спорт, внеклассные и дополнительные мероприятия предоставляют возможности детям встретить новых людей с разными интересами и узнать, как позитивно взаимодействовать с другими. Детям, возможно, понадобятся помощь и советы со стороны взрослых в выстраивании дружеских отношений и в выборе друзей.

К сожалению, дети сталкиваются с проблемой буллинга (также известного как травля и издевательства). Иногда дети оказываются либо свидетелями, либо участниками издевательств над другими. Такой опыт вреден для всех – и того, кто переживает травлю, и наблюдателя, и обидчика. Все в данном случае становятся жертвами. Наблюдатель, который не вступился за жертву травли, часто чувствует стыд, сожаление и беспомощность от того, что не вмешался и не остановил травлю. Ребенок, который совершает травлю, может быть, сам является жертвой или свидетелем запугивания, насилия или пренебрежительного отношения. Часто буллеры – сами жертвы насилия, проявленного к ним в семье. Стремление обидеть других вырастает из чувства собственной неполноценности. Возможно, у буллера нет контроля над ситуацией насилия дома, зато в социуме или в школе он может это сделать, и будет ощущать себя держащим власть в своих руках.

А ребенок, который подвергается травле, может получить длительный психологический и эмоциональный стресс. Независимо от того, какое положение у вашего ребенка – буллер, жертва или свидетель – вам, как родителю, необходимо вмешаться и помочь ребенку. Родителю стоит избегать сильных эмоций и давления на участников конфликта. Отнеситесь к проблеме серьезно, но спокойно. Задавайте вопросы ребенку, учителям, другим детям с искренним любопытством, но не выражая сильного негодования. Поддержите своего ребенка, убедите, что вы сможете справиться с трудной ситуацией, которая сама по себе не является нормой и неприемлема. Объясните, что такие ситуации случаются, но они не должны продолжаться, и что вы сможете найти способы решения проблемы.

Поговорите с учителями об отношениях своего ребенка с одноклассниками. Посетите школу, чтобы посмотреть, как ребенок ведет себя в классе, после уроков или на перемене: проявляет ли инициативу в общении, с кем общается, кто общается с ним и т.д. Обычно школы предпочитают, чтобы родители сначала обращались непосредственно к учителю. Если учитель не хочет или не может решить проблему, следует обратиться к руководству школы. Можно обратиться за помощью к школьному психологу: ему легче осуществлять наблюдение за детьми. Школе и родителям важно совместно стремиться к полному разрешению конфликта и предупреждению таких ситуаций в будущем.

И только если все вышеприведенные попытки будут напрасными, можно подумать о переводе ребенка в другой класс или школу.

Во время решения конфликта родителю стоит проявлять спокойствие и разумность. Таким образом родитель покажет на собственном примере, что даже сложные и запутанные конфликты являются возможностью для развития навыков, которые помогут в будущем решать конструктивно любые конфликтные ситуации.



Как помочь ребенку, ставшему жертвой или свидетелем буллинга?

- 1. Ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребенком и не пускать ситуацию на самотек.**
- 2. Внимательно выслушать своего ребенка и верить ему. Успокоить и поддержать словами: «Хорошо, что ты мне сказал(-а). Ты правильно сделал/а», «Я тебе верю», «Ты в этом не виноват/а», «Ты не один/одна попал/а в такую ситуацию, это случается и с другими детьми», «Мне жаль, что с тобой это случилось».**
- 3. Проявить сочувствие, а затем помочь ребенку обдумать способы разрешения ситуации, в том числе попытаться понять, как другой ребенок может рассматривать эту ситуацию.**
- 4. Сообщить об этом учителю, школьному психологу, руководству школы.**
- 5. Если ребенок был сильно напуган и потрясен случившимся, не отправлять его на следующий день в школу.**
- 6. При пережитом сильном стрессе попытаться перевести ребенка в другой класс или в другую школу.**
- 7. В случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам.**

Доверие – основа отношений: почему дети говорят неправду?

Доверительные отношения с ребенком помогают избежать обмана. Под ложью зачастую скрывается страх, смущение, стыд. Неоправданные ожидания, страх совершения ошибки, наблюдение нечестного поведения на примере взрослых, чрезмерный контроль через принуждение могут привести к тому, что ребенок почувствует зависимость или чрезмерный контроль над его жизнью, и в таком случае единственным выходом для него будет ложь.

Родители не должны провоцировать детей на обман, а также расставлять детям «ловушки». Например, если родители узнают, что их ребенок плохо написал контрольную работу, не стоит спрашивать его: «Ну, как прошла контрольная? Ах, хорошо? На этот раз ты меня не обманешь! Я говорил/а с учителем и знаю, что ты написал работу очень плохо». Вместо этого нужно прямо сказать ребенку: «Я слышал/а, что ты плохо справился с контрольной работой. Что ты чувствуешь по этому поводу, и могу ли я чем-нибудь помочь?» Так ребенок остается в центре внимания, и его суждение и потребности остаются наиболее важными факторами в дальнейшем процессе.

Иногда ребенок не хочет, чтобы родители знали обо всех его секретах. Создайте в семье такую атмосферу, при которой ложь будет не нужна в принципе.



Если ребенок знает, что может доверять родителям свои тайны, его поступки обсуждаются и принимаются, а наказание не используется как единственный инструмент воспитания, то мотива для лжи может никогда не возникнуть.

Рекомендации

1. Подчеркивайте важность честности и объясните, что она создает основу для доверия. Подчеркните роль доверия в здоровых отношениях всех видов, в том числе в семье.
2. Продемонстрируйте на примере то поведение, которое вы хотите видеть.
3. Не провоцируйте ребенка на ложь.

4. Поощряйте честность: «Я очень ценю, что ты мне говоришь правду и доверяешь. И я очень ценю тебя за храбрость и мужество говорить правду».
5. Благодарите своего ребенка за смелость быть честным. И помните, что благодарность – это не похвала.
6. Чтобы научить ребенка быть честным, надо быть готовым выслушать от него правду и принять ее. Помните: если детей наказывают за правду, они лгут для самозащиты.
7. Если вы вдруг обнаружили, что ребенок сказал неправду, не стоит тут же кричать и ругаться. В таких случаях лучше провести беседу без



повышенного тона, спокойно и рассудительно. В противном случае ребенок будет продолжать говорить неправду, чтобы избежать наказания.

8. Если вы узнали, что ребенок сказал неправду, отнеситесь к этому серьезно. Скажите ему, что обман ставит под сомнение доверие к нему. Доверие легко разрушить, и чтобы его восстановить, потребуется время. При необходимости отложите разговор на какое-то время, чтобы взвесить собственную реакцию после того, как вам стало известно о лжи. Скажите ребенку, что вам необходимо обдумать следующий шаг, потому что вы хотите, чтобы у вас состоялся спокойный разговор о такой серьезной проблеме. Если вы испытываете неловкость, страх, гнев, удивление, можете сказать это, но не в слишком строгой форме. Если вы решите взять паузу, заверьте ребенка, что скоро вернетесь, и скажите, когда вернетесь, чтобы ребенок не чувствовал себя брошенным или отвергнутым. Например: «Я хочу взять небольшую паузу, чтобы поразмыслить над данной новой информацией, которая мне только что стала известна. Я хочу немного прогуляться и вернуться через 30 минут, чтобы поговорить об этом. Пожалуйста, оставайся дома до тех пор, пока мы не поговорим». Если вы собираетесь обсуждать это с кем-либо еще, скажите об этом ребенку: «Я собираюсь поговорить об этом с твоим отцом/твоей мамой. Мне необходимо его/ее мнение на данный счет». Такой подход придаст важность и подчеркнет серьезность нечестного поведения.

9. Выделите больше времени для совместного времяпрепровождения, учитывая возраст и интересы ребенка. Это поможет наладить доверительные отношения.

10. Не наказывайте ребенка. Так вы поощрите его говорить о своих ошибках, честно в них признаваться и стараться все исправить. Дайте понять ребенку, что ошибки допускают все люди и что нужно уметь признавать неправильное поведение, понимать чувства и потребности, которые побудили к совершению таких действий. Обсудите какие другие действия ребенок может предпринять в будущем. Можно задать вопрос: «Если бы ты сейчас мог/могла это сделать по-другому, как бы ты поступил/поступила?»

11. Дети должны знать, что их любят такими, какие они есть. Но есть моменты, когда взрослые должны быть решительными в определении границ дозволенного.

Проявление чувств ребенка

Настойчивость, напористость являются неотъемлемой частью человеческой природы. Настойчивость необходима для развития ребенка, иначе он не смог бы познавать окружающий мир, защищаться, конкурировать с другими. В разумных пределах напористость необходима каждому человеку – она помогает отстаивать свои права, способствует удовлетворению желаний и достижению целей, служит способом самозащиты. Ребенку подобная форма поведения помогает приспособиться к социальной среде, познавать что-то новое, добиваться успеха. Подобного рода настойчивость может проявить любой ребенок, даже самый спокойный. Но как же отличить настойчивость от патологического проявления агрессивности?

Агрессия – это поведение, которое причиняет физический и моральный ущерб и вызывает психологический дискомфорт. По форме агрессия подразделяется на физическую, например, драки, и вербальную: угрозы, крики, оскорбления, клевета. Агрессивное поведение может встречаться среди младших школьников. Чаще всего агрессия проявляется в словесной форме – это могут быть насмешки, ругательства по отношению к более слабым одноклассникам. Также могут быть и драки. Наиболее часто возникают протесты. В младшем школьном возрасте это нежелание заниматься уроками, наводить порядок, вовремя возвращаться домой и т.д.

Родителям очень важно научиться отличать гнев от агрессии. **Гнев** – это естественное человеческое чувство и эмоция. Его периодически испытывают все люди.

Агрессия – это разрушительные действия в адрес другого человека: толкать, щипать, бить, кусать или угрожать, а также словесные оскорбления, обзывания. Гнев может перейти в агрессивный импульс: подошел и укусил, ударил, швырнул и разбил вещь. Родители очень часто запрещают и гнев, и агрессивное поведение, не разделяя их и не помогая ребенку понять свои чувства.

Ребенок имеет право злиться, это нормальное чувство, но причинять боль другому – этого делать нельзя. Важно научить ребенка выражать злость, не нарушая границ другого человека агрессивным действием. Например, сказать: «Я злюсь на тебя!» – и топнуть ногой, но не нарушать границ другого человека агрессивным действием. Это опыт, через который проходит ребенок. К такому выражению гнева надо относиться спокойно, по возможности регулировать его, в чем-то уступить, где-то, наоборот, проявлять твердость, пытаться переключить внимание ребенка на другие дела и задачи. При этом необходимо неизменно сохранять любовь и уважение к нему, каким бы вызывающим, трудным ни было его поведение.

Часто дети проявляют гнев физически просто потому, что не знают, что можно выражать негативные чувства по-другому. Когда ребенок поймет и научится выражать свои чувства словами, а не агрессивными поступками, у него исчезнет необходимость сразу причинять боль другому: толкать, кусать или бить. Ребенок постепенно освоит язык чувств, и ему проще будет сказать, что он обижен, расстроен, зол и т.д., а не пытаться привлечь внимание своим агрессивным поведением.



радость



удивление



презрение



грусть



гнев



страх

Почему дети проявляют агрессию?

Первые знания об агрессии и ее моделях ребенок получает в семье. В семье могут демонстрировать агрессивное поведение, которое оставляет негативный след в сознании ребенка. Этому способствуют, во-первых, характер семейных взаимоотношений: возможные ссоры, скандалы между родителями; во-вторых, стиль семейного воспитания: отсутствие контроля за детьми, частые и жестокие наказания. Отсутствие контроля за детьми, в случаях когда родитель берется за воспитание, только когда случается что-то серьезное, в остальных случаях ребенок просто выпадает из виду. У ребенка в таком случае появляется возможность самому выбирать способ поведения, который в сложных ситуациях чаще всего бывает агрессивным.

Следующим значимым фактором усвоения ребенком моделей агрессивного поведения являются средства массовой информации, в основном телевидение, Интернет и компьютерные игры. Часто агрессия носит оборонительный характер и является защитной реакцией на травмирующую ситуацию для ребенка. Наиболее значимым фактором агрессивного поведения ребенка являются средства массовой информации: телевидение, интернет и компьютерные игры. Из виртуального мира детское сознание усваивает ложные и опасные ценности: культ силы, жестокости, грубого поведения, что приводит к гиперактивности и агрессии детей.

Многочисленный просмотр сцен садизма, когда герой причиняет кому-то боль, вызывает у детей фиксацию на агрессии и способствует выработке соответствующих моделей поведения.

До 7 лет у детей нет защитного барьера от виртуальной агрессии, только после 12-ти лет дети учатся разделять виртуальную и действительную реальность.



Причины проявления агрессии и злости

1. Когда у ребенка возникает чувство страха или тревоги, то любое проявление извне он будет расценивать как потенциальную угрозу.

2. Когда ребенок встречается с запретами, он начинает злиться, ведь это не позволяет удовлетворить его желания.

3. С рождения ребенок постоянно зависим от родителей и его основная задача - научиться быть самостоятельным, обрести независимость - это и есть этап взросления.

4. Когда родитель в общении с ребенком говорит на повышенных тонах, использует угрозы и крик, ребенок вынужден защищаться.

5. Когда родители или старшие братья и сестры высмеивают ребенка, негативно высказываются о нем или его друзьях, сравнивают его с другими, это вызывает агрессивное поведение.

6. Когда к ребенку предъявляют жесткие требования и часто применяют наказание - в таком случае агрессия ребенка является той моделью поведения, которую он получил в семье.

7. Когда отчитывают ребенка в присутствии близких и посторонних людей, агрессия проявляется как защитная реакция.

Рекомендации

1. Отношения родителей должны быть примером для ребенка. Поэтому постарайтесь создать внимательную и доброжелательную обстановку в семье.

2. Обучайте приемлемым формам выражения гнева и злости. Например, умению проговаривать свои чувства вслух: «Я сейчас злюсь», «Мне сейчас страшно». Объясните, что злость можно выплеснуть по-разному: некоторые бьют подушку, некоторые пишут о своих чувствах на бумаге, некоторые начинают комкать и рвать бумагу, некоторые переводят злость на физическую спортивную активность (например, пробежка, прогулка или плавание). Главное – объяснить ребенку, что ни в коем случае нельзя применять силу и причинять боль себе и другому человеку.

3. Не унижайте личность ребенка, не делайте много замечаний – это вызывает негодование и злость. Если хотите, чтобы ребенок поступил по-другому, объясните и покажите, как это сделать.

4. Повышайте самооценку ребенка и отмечайте в нем положительные качества и поступки.



Развитие здоровых привычек

Родителям необходимо помочь своим детям понимать истинные потребности и научиться их удовлетворять. Иначе могут появиться вредные привычки.

С самого раннего детства (в возрасте от одного года) помогайте детям осознавать, какие чувства они испытывают: голод, усталость, холод, необходимость пойти в туалет, желание, чтобы их обняли, одиночество, дискомфорт. Научите их понимать свои основные чувства и то, как они влияют на их дальнейшие действия и решения. Дети должны уметь удовлетворять свои базовые потребности. Понимание своих чувств помогает выбрать правильные действия.

Если ребенок требует чего-то, а вы не можете предоставить этого, попробуйте выяснить настоящую потребность и объяснить, почему в данный момент он не может получить то, что просит. В зависимости от обстоятельств, переключите внимание ребенка на другой предмет или активность, пока не сможете удовлетворить реальную потребность.

Научите его успокаиваться и отдыхать без использования гаджетов (телефон, планшет, компьютер и т.д.).

Детям необходимо понимать, что здоровые привычки благотворны для них, а родителям следует самим подавать положительный пример. Найдите вместе с ребенком интересное занятие, которое действительно будет ему по душе.

Если у ребенка есть желание научиться кататься на велосипеде, играть в шахматы, рисовать или готовить интересные блюда и т.д., помогите ему найти способы реализации своих интересов. Например, можете найти ближайшие секции, кружки по интересам ребенка. Либо родители могут организовать совместные мастер-классы или марафоны.

Обращайте внимание на ваше собственное поведение и будьте откровенными в том, что показываете своим примером. Сколько времени вы проводите с телефоном в руках или просиживаете за компьютером? Что вы делаете, когда выдается свободная минута? Какие возможные варианты и модели поведения вы показываете на личном примере? Имейте в виду, что ребенок в большинстве случаев будет копировать ваши модели поведения.



Половое воспитание

Родители играют важную роль в половом воспитании детей. Они могут научить детей взаимному уважительному и дружелюбному отношению. Лучше всего начать с обсуждения строения тела человека поговорить о том, что у мальчиков и у девочек есть одинаковые части тела, а есть разные. «Разные» называются половыми. Их не принято выставлять напоказ. Объясните, что нормы и практики в отношении интимных частей тела обычно установлены культурой, религией, семейными ценностями.

Необходимо заранее подготовить ребенка к тому, что с его телом произойдут перемены. До разговора постарайтесь преодолеть свой собственный дискомфорт и чувства смущения в вопросах функций организма, личной гигиены, полового созревания. Родителям необходимо осознавать свои собственные предрассудки, чувства и пережитый опыт для того, чтобы принять обдуманное решение, о том, чем поделиться со своими детьми. Это может показаться непростой задачей, и родителям



важно стать первоисточником для ребенка в этих фундаментальных аспектах жизни. В противном случае, сверстники и Интернет станут их «первооткрывателями» и могут передать информацию, которая не соответствует ценностям и ожиданиям родителей.

Когда вы разговариваете с ребенком на тему полового развития, между вами возникает ценная эмоциональная связь. Если ребенок обращается с вопросом именно к вам, это доказательство его доверия, которое нужно ценить. Прежде чем начинать разговор о половом созревании, родители могут проконсультироваться с детским психологом, как правильно будет говорить на эту тему с ребенком или приобрести необходимую литературу, где можно найти ответы.

Не стесняйтесь признаться в том, в чем вы не сильны: «Дорогой/ая, в этой книге написано лучше, чем я смогу объяснить тебе. Давай посмотрим вместе». Так, вы формируете отношение ребенка к теме полового созревания и половых отношений, и хорошо, если она обсуждается без дискомфорта и на основе доверия. Важно поговорить о личных моментах интимной гигиены.

Говорить с детьми о половых отношениях важно и нужно еще и потому, что это является профилактикой насилия над ребенком. Объясните детям, что является неприемлемым в отношениях с детьми со стороны взрослых. Как себя нужно вести, если кто-то пытается прикоснуться к интимным местам ребенка или предлагает попробовать что-то неприятное. Создайте атмосферу доверия в семье. Уважайте границы ребенка. Не заходите без стука в ванную или детскую комнату. Будьте рядом и будьте готовы поддержать.

Рекомендации

1. Важно проявлять позитивную реакцию на обсуждение темы полового созревания. Спокойно и в доступной для возраста ребенка форме дайте объяснения на вопросы или проявленный интерес.
2. Объем информации и форма подачи должны быть на уровне, доступном пониманию ребенка.
3. Из этой темы не нужно делать секрета. Открыто отвечайте на вопросы детей о половых отношениях, но на том уровне, который соответствует их возрасту.
4. Планируйте время, которое вы будете проводить только с вашим ребенком. Когда вы не отвлекаетесь ни на какие посторонние дела, ребенок чувствует себя в безопасности и готов открываться вам еще больше.



Взаимоотношения и дружба

Для младшего школьника умение заводить друзей является одной из важных задач развития, которое поможет сформировать навыки общения для его дальнейшей жизни. Возникающий интерес к противоположному полу у младших школьников вначале может проявляться в своеобразных формах. Так, для мальчиков характерны такие формы обращения на себя внимания, как «задирание», дразнение и даже присваивание обидных кличек. Девочки обычно осознают причины таких действий и серьезно не обижаются, в свою очередь, демонстрируя, что не замечают, игнорируют мальчиков. Наступает этап, когда интерес к другому полу еще более усиливается, однако внешне во взаимоотношениях мальчиков и девочек возникает большая изолированность.

У девочек этот интерес обычно возникает раньше, чем у мальчиков: о собственных симпатиях сообщается близкой подруге, но иногда и группе сверстниц. Даже при взаимных симпатиях открытые дружеские отношения проявляются редко, так как для этого подросткам необходимо не только преодолеть собственную скованность, но и быть готовыми противостоять поддразниванию со стороны сверстников. Первоначальный интерес и стремление понять другого сверстника дают начало развитию восприятия людей в целом. Обсуждая возможность возникновения чувств между мальчиком и девочкой, обратите внимание ребенка на то, что это не только прекрасные и возвышенные чувства, но и партнерские отношения. Они характеризуются сотрудничеством, взаимопомощью и общими интересами.

Рекомендации

1. Научите ребенка умению дружить и выстраивать дружелюбные отношения с другими детьми, независимо от их пола, национальности, веры, социального положения.
2. Объясните ребенку, что права всех детей одинаковы.
3. Объясните ребенку, что в дружбе и общении не стоит делить друг друга по половому признаку. Можно и нужно одинаково хорошо выстраивать отношения как с представителями своего, так и противоположного пола.
4. Объясните ребенку, что все дети, независимо от пола, могут учиться одинаково хорошо по всем предметам, выбирать в качестве хобби то, что им нравится.
5. Поясните, что мальчики и девочки могут одинаково проявлять свои чувства и эмоции. Старайтесь избегать таких стереотипов, как «мальчики не плачут», «все девочки слабые».
6. Покажите своим примером и объясните, что применение физического насилия, оскорблений, угроз и крика не применимо ни к мальчикам, ни к девочкам.



Список использованной литературы

1. И.Г. Галушко, Г.Г. Микерова, А.Г. Чебелко. Успешная адаптация первоклассников к обучению в школе как следствие взаимодействия учителя и родителей. 2017 г.
2. Г.Д. Горбунов. Психопедагогика спорта. 1986 г.
3. Гвен Девар. Стили родительства: Меж-культурное руководство, основанное на доказательствах (Parenting styles: An evidence-based, cross-cultural guide). 2010-2018 гг.
4. С.В. Дрокова, Е.А. Кургак. Психологическая безопасность школьной среды в переживаниях младших школьников и старшеклассников. 2007 г.
5. Т.А. Зерщикова. Представление учащихся третьих-четвертых классов о вредных привычках и педагогические меры их профилактики. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014 г.
6. Роберт Кайл. Тайны психики ребенка. Психологическая энциклопедия. 2002 г.
7. Н.В. Ктотова. Буллинг в школе: причины, последствия, помощь. 2015 г.
8. И.Ю. Кулагина. Возрастная психология: Развитие ребенка от рождения до 17 лет. 1997 г.
9. Ольга Маховская. Позитивное воспитание. Как понять своего ребенка. 2017 г.
10. В.С. Мерлин. Психология индивидуальности. Под ред. Е.А. Климова. 1996 г.
11. Анатолий Мудрик. Социально-педагогические проблемы социализации. 2016 г.
12. В.С. Мухина. Возрастная психология. 2003 г.
13. А.А. Осипова. Общая психокоррекция. 2012 г.
14. А.А. Посмитная. Формирование безопасного поведения у младших школьников на этапе поступления в школу. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017 г.
15. Д.В. Рыжов. Младший школьный возраст как сенситивный период развития эмоционального интеллекта. 2013 г.
16. Метью Сандерс. Triple P – программа по позитивному родительству и предотвращению плохого обращения в отношении ребенка (Triple P – Positive Parenting Program and the prevention of child maltreatment). Центр родительства и поддержки семьи, Университет Квинсленда, Австралия, 2009 г.
17. А.Н. Сухов. Социальная психология безопасности. 2003 г.
18. Кэтрин Уиттед, Дэвид Дуппер. Лучшие практики предотвращения и сокращения буллинга в школах (Best Practices for Preventing or Reducing Bullying in Schools).

19. Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили (How To Talk So Kids Will Listen and How to Listen So Kids Will Talk). 1999 г.
20. И.А. Фурманов. Детская агрессивность. 1996 г.
21. О.В. Чикишева. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста. 2012 г.
22. А.Г. Хрипкова. Мир детства: младший школьник. Педагогика. 1998 г.
23. Воспитание для здоровья на всю жизнь (Parenting for Lifelong Health), Кейптаунский Университет, Оксфордский Университет, Бангорский Университет, ВОЗ, ЮНИСЕФ.



Для заметок



