



**Ресурсный центр**

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
(повышения квалификации) специалистов  
Центр повышения квалификации

446200 Самарская область,  
г.о. Новокуйбышевск, ул. Миронова 11  
тел. (84635) 7-73-00, 6-23-59  
факс (86435) 6-56-89  
e-mail: rcnovo@samtel.ru  
<http://www.rc-volga.ru>

**К  
о  
р  
р  
е  
к  
ц  
и  
я**

*Методические рекомендации  
для специалистов, педагогов  
образовательных учреждений,  
родителей*

*Коррекция  
детско-родительских  
отношений*

*г.о. Новокуйбышевск, 2009 год*

*Методические рекомендации  
для специалистов, педагогов образовательных учреждений,  
родителей*

*Коррекция  
детско-родительских отношений*

*г.о. Новокуйбышевск, 2009 год*

Печатается по решению Редакционного Совета «Ресурсного центра»  
г. Новокуйбышевска.

**Составитель:** Дугинова Е. А. – методист отдела специального и психологического сопровождения «Ресурсного центра»

**Ответственный редактор:** Ульянова Ю.А. – руководитель отдела специального и психологического сопровождения «Ресурсного центра»

**Рецензенты:**

Парфёнова О.И., директор «Ресурсного центра»

Воронков Д.А., заместитель директора «Ресурсного центра»

**Коррекция детско-родительских отношений:** Методические рекомендации для специалистов, педагогов образовательных учреждений, родителей. – г.о. Новокуйбышевск, 2009 г. – 103 стр.

Предлагаемые методические рекомендации содержат информацию по оптимизации детско-родительских взаимоотношений. В них освещаются вопросы о стилях, типах родительского воспитания, раскрываются особенности семьи, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями здоровья, чувства и переживания родителей. В пособии предлагается обзор методов исследования межличностных взаимоотношений детей и родителей в семье, даются практические рекомендации по их коррекции и способы адаптации ребенка и семьи в социуме. В приложениях представлены игры и упражнения для детей, родителей, педагогов, способствующие снижению напряжения, развитию положительной самооценки у тревожных детей, развитию навыков общения, а также анкеты, отвечая на вопросы которых, родители смогут определить семейную атмосферу, характер взаимоотношений с детьми.

## ***Уважаемые педагоги и родители!***

*Предлагаем вашему вниманию методические рекомендации, в которых освещены вопросы современной семьи и ее влияния на развитие подрастающего человека. Современная семья включена во множество сфер жизнедеятельности общества. На климат внутри семьи влияет множество факторов: политические, социально-экономические, психологические. Многие родители, находясь под прессом множества проблем, считают возможным выплеснуть свои негативные эмоции на маленького ребенка, который не может противостоять психологической, а часто физической агрессии самых близких ему людей. Часто дети становятся полностью зависимыми от настроения, эмоций, физического состояния родителей. Это далеко не лучшим образом сказывается на психическом здоровье детей, установках в общении и поведении на этапе взросления. Все это может усугубляться появлением в семье ребенка с нарушениями развития.*

*Информация, размещенная в рекомендациях, поможет родителям понять своих детей, взглянуть на возникшие проблемы и принять своего ребенка, гармонизировать отношения с близкими людьми.*

*Надеемся, что данная информация будет востребована вами при планировании и осуществлении коррекционной работы с воспитанниками и учащимися, имеющими ограниченные возможности здоровья.*

***Желаем вам успехов в работе и достижения положительных результатов.***

***Надеемся на дальнейшее сотрудничество!***

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |            |
|---|------------|
| <b>ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА С ОВЗ</b>                         | <b>6</b>   |
| Семья как источник психического здоровья ребёнка  | 6          |
| Стили семейного воспитания и его влияние на развитие ребёнка  | 13         |
| Типы и позиции родительского воспитания   | 16         |
| Мир семьи глазами ребенка с ограниченными возможностями здоровья  | 27         |
| <b>ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ</b>                                  | <b>37</b>  |
| <b>ОПТИМИЗАЦИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ</b>  | <b>40</b>  |
| Психологическая поддержка ребенка взрослым  | 40         |
| Правила общения взрослых и детей  | 45         |
| Коррекция негативных эмоциональных комплексов через рисование у детей 5-9 лет                           | 54         |
| Как повысить и укрепить самооценку вашего ребенка   | 58         |
| Адаптация семьи при рождении ребенка с ограниченными возможностями здоровья                             | 61         |
| Формирование активной жизненной позиции ребёнка с ограниченными возможностями здоровья в условиях семьи | 67         |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>   |            |
| Приложение № 1. Анкета «Какая атмосфера царит в твоей семье?»   | 70         |
| Приложение № 2. Анкета "Благополучны или неблагополучны ваши отношения с детьми"                        | 70         |
| Приложение № 3. Анкета «Насколько вы близки своему ребенку?»  | 71         |
| Приложение № 4. Анкета «Что мы знаем о своем ребенке?»  | 73         |
| Приложение № 5. Проективный тест «Семейная социограмма»   | 74         |
| Приложение № 6. Тест на определение типа матери   | 77         |
| Приложение № 7. Рассказ «Добро пожаловать в Голландию»  | 78         |
| Приложение № 8. Антистрессовые кинезиологические упражнения для учителей, родителей и детей             | 80         |
| Приложение № 9. Игры, способствующие повышению положительной самооценки у тревожных детей               | 83         |
| Приложение № 10. Памятка для педагогов, родителей «Особые дети – особое общение»                        | 90         |
| Приложение № 11. Игры и упражнения для детей с трудностями в общении                                    | 93         |
| Приложение № 12. Пятнадцать шагов на пути к уверенности в себе  | 99         |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>   | <b>101</b> |

## ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА С ОВЗ

*Если ребенок живет с чувством безопасности,  
он учится доверять себе.  
Если ребенка принимают, он учится любить.  
Если ребенка признают,  
он учится ставить перед собой цели.  
Если ребенка одобряют, он учится любить себя.  
Если ребенок живет с дружелюбием,  
он узнает, что мир хорошее место для жизни!*  
Т. Джинот

### **Семья - источник психического здоровья ребенка**

Семья – это самая влиятельная структура, под воздействием которой формируется человек. Вырастая, мы часто не замечаем, как сильно зависим от мнения родителей, привыкаем смотреть на мир через призму семейных ценностей и традиций, установок и принятых правил поведения. Образ личности складывается из того, как строятся взаимоотношения в семье, от того, чувствует ли человек любовь и уважение или привык к тому, что его не замечают, а общение проходит только в скандалах и на повышенных тонах. Куда бы мы ни переместились, в каком бы обществе ни развивались, как бы много мы ни достигли, наш личный опыт взаимодействия внутри своей семьи с родителями, братьями и сестрами будет всегда следовать за нами, определяя наше поведение. (Определить атмосферу в своей семье вы можете, ответив на вопросы анкеты, представленной в **Приложении № 1**).

В жизни каждого человека родители играют большую и ответственную роль. Они дают первые образцы поведения. Ребенок подражает, стремится быть похожим на мать и отца. Когда родители понимают, что во многом от них самих зависит формирование личности ребенка, то они ведут себя так, что все их поступки и поведение в целом способствуют формированию у ребенка тех качеств и такого понимания человеческих ценностей, которые они хотят ему передать. Такой процесс воспитания можно считать вполне сознательным, так как постоянный контроль над своим поведением, отношением к другим людям, организацией семейной жизни позволяет воспитывать детей в наиболее благоприятных условиях, способствующих их всестороннему и гармоничному развитию.

Большую роль играют в семье взаимоотношения между представителями разных поколений, в том числе в пределах одного и того же поколения. Семья как малая социальная группа оказывает влияние на своих членов. Одновременно каждый из них своими личными качествами, поведением воздействует на жизнь семьи. Отдельные члены этой малой группы могут способствовать формированию духовных ценностей её членов, влиять на цели и жизненные установки всей семьи. Чем меньше семья, тем выше требования к психологической совместимости её членов. В большой семье психотерапевтическая нагрузка распределяется, и возникают микрогруппы по интересам и духовной близости: отец-сын, бабушка-внучка и т.д. (Определить характер общения и взаимоотношений в семье, положение члена семьи в системе межличностных отношений, степень близости к ребенку, Вы можете, ответив на вопросы анкет, представленных в **Приложениях № 2, 3, 4, 5**).

Благодаря своим особенностям семья как малая группа создает такие условия для эмоциональных проявлений и удовлетворения эмоциональных потребностей, которые помогают человеку ощущать свою принадлежность к обществу, усиливают чувство его безопасности и покоя, вызывают желание оказывать помощь и поддержку другим людям.

Отклонения в поведении детей и молодежи свидетельствует чаще всего о серьезных нарушениях в жизни семьи. Возможно, что дети из этих семей, подражая своим родителям, неправильно воспринимают духовные и материальные ценности.

В каждой семье объективно складывается определенная, далеко не всегда осознанная ею система воспитания. Здесь имеется в виду и понимание целей воспитания, и формулировка его задач, и более или менее целенаправленное применение методов и приемов воспитания, учет того, что можно и чего нельзя допустить в отношении ребенка. Могут быть выделены следующие тактики воспитания в семье и отвечающие им типы семейных взаимоотношений:

*Диктат* в семье проявляется в систематическом подавлении одними членами семейства (преимущественно взрослыми) инициативы и чувства собственного достоинства у других его членов.

Родители, разумеется, могут и должны предъявлять требования к своему ребенку, исходя из целей воспитания, норм морали, конкретных ситуаций, в которых необходимо принимать педагогически и нравственно оправданные решения. Однако те из них, которые предпочитают всем видам воздействия

приказ и насилие, сталкиваются с сопротивлением ребенка, который отвечает на нажим, принуждение, угрозы своими контрмерами: лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью. Но даже если сопротивление оказывается сломленным, вместе с ним оказываются сломленными и многие ценные качества личности: самостоятельность, чувство собственного достоинства, инициативность, вера в себя и в свои возможности. Безоглядная авторитарность родителей, игнорирование интересов и мнений ребенка, систематическое лишение его права голоса при решении вопросов, к нему относящихся, - все это гарантия серьезных неудач в формировании его личности.

*Опека в семье* - это система отношений, при которых родители, обеспечивая удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя. Вопрос об активном формировании личности отходит на второй план. В центре воспитательных воздействий оказывается другая проблема - удовлетворение потребностей ребенка и ограждение его от трудностей. Родители, по сути, блокируют процесс серьезной подготовки их детей к столкновению с реальностью за порогом родного дома. Именно эти дети оказываются неприспособленными к жизни в коллективе.

*Сотрудничество* как тип взаимоотношений в семье предполагает опосредованность межличностных отношений в семье общими целями и задачами совместной деятельности, ее организацией и высокими нравственными ценностями. Именно в этой ситуации преодолевается эгоистический индивидуализм ребенка. Семья, где ведущим типом взаимоотношений является сотрудничество, обретает особое качество, становится группой высокого уровня развития - коллективом.

Стиль отношения взрослых к ребенку влияет не только на становление тенденции к определенному стилю детского поведения, но и на психическое здоровье детей. Так, неуверенность ребенка в положительном отношении к себе взрослого или, наоборот, уверенность именно в неактивной оценке его как личности провоцирует подавленную агрессивность, если ребенок воспринимает отношение взрослого к себе как негативное, то попытки взрослого побудить ребенка к общению вызывают у него состояния смущения и тревоги. Длительный дефицит эмоционального общения даже между одним из взрослых и ребенком порождает неуверенность последнего в положительном отношении к нему



взрослых вообще, вызывает чувство тревоги и ощущения эмоционального неблагополучия.

**Демократичные родители** ценят в поведении ребенка и самостоятельность, и дисциплинированность. Они сами предоставляют ему право быть самостоятельным в каких-то областях своей жизни; не ущемляя его прав, одновременно требуют выполнения обязанностей. Контроль, основанный на теплых чувствах и разумной заботе, обычно не слишком раздражает; он часто прислушивается к объяснениям, почему не стоит делать одного и стоит сделать другое. Формирование взрослости при таких отношениях проходит без особых переживаний и конфликтов.

**Авторитарные родители** требуют от ребенка беспрекословного подчинения и не считают, что должны ему объяснять причины своих указаний и запретов. Они жестко контролируют все сферы жизни, причем могут это делать и не вполне корректно. Дети в таких семьях обычно замыкаются, и их общение с родителями нарушается. Часть детей идет на конфликт, но чаще дети авторитарных родителей приспособляются к стилю семейных отношений и становятся неуверенными в себе, менее самостоятельными.

Под влиянием опыта общения со взрослыми у ребенка не только формируются критерии оценки себя и других, но и зарождается очень важная способность – сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении он впервые осознает, что нужно учитывать не только свою, но и чужую точку зрения. Именно с налаженной системы взаимоотношений ребенка со взрослым и начинается ориентация ребенка на других, тем более что он также нуждается в признании окружающих людей.

Переоценить значение общения со взрослым для психического развития и психического здоровья ребенка трудно. Именно с близкими взрослыми (мамой, папой, бабушкой и другими) ребенок встречается на первых этапах своей жизни и именно от них и через них знакомится с окружающим миром, впервые слышит человеческую речь, начинает овладевать предметами и орудиями своей деятельности, а в дальнейшем и постигать сложную систему человеческих взаимоотношений. Известно немало примеров, когда дети, по каким-либо причинам лишённые возможности общаться со взрослыми первые несколько лет своей жизни, потом так и не смогли научиться «по-человечески» мыслить, говорить, не смогли адаптироваться в социальной среде.

Ярким примером является феномен «госпитализации», при котором взаимодействие ребенка со взрослым ограничивается лишь формальным уходом за детьми и исключается возможность полноценного эмоционального общения между ребенком и взрослым человеком (это происходит при помещении ребенка раннего возраста в дом ребенка). Доказано, что такие дети во многом отстают от своих сверстников как в физическом, интеллектуальном, так и в эмоциональном развитии: они позже начинают сидеть, ходить, говорить, их игры бедны и однообразны и часто ограничиваются простой манипуляцией с предметом. Такие дети, как правило, пассивны, нелюбознательны, не владеют навыками общения с другими людьми. Данные примеры представляют крайние, нетипичные явления и являются яркой иллюстрацией к тому факту, что общение ребенка со взрослыми является основополагающей детерминантой психического развития и психического здоровья детей.

В нормальной обыденной жизни ребенок окружен вниманием и заботой ближайших взрослых, и, казалось бы, не должно быть поводов для беспокойства. Однако и среди детей, воспитывающихся в семье, наблюдается весьма высокий процент психических заболеваний, в том числе неврозов, появление которых обусловлено не наследственными, а социальными факторами, т.е. причины заболевания лежат в сфере человеческих взаимоотношений.

Более того, по данным В.А. Коллеговой, А.И.Захарова и других исследователей, наибольшее число неврозов наблюдается в старшем дошкольном возрасте. Поэтому родителям с первых лет жизни ребенка необходимо принимать во внимание возможность появления отклонения в нервно-психическом развитии детей и знать причины, вызывающие такое отклонение.

Неврозы у детей не возникают, если родители вовремя справляются со своими личными проблемами и поддерживают теплые взаимоотношения в семье, любят детей и добры к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, просты и непосредственны в обращении, позволяют детям выражать свои чувства и вовремя стабилизируют возникающие у них нервные напряжения, действуют согласованно в вопросах воспитания, принимая во внимание соответствующие полу увлечения детей.

Нарушенные семейные отношения и неправильное воспитание играют преопределяющую роль в происхождении неврозов. Дети заболевают неврозами под влиянием неблагоприятных обстоятельств, к которым невозможно

адаптироваться и которые невозможно перенести безболезненным образом. Подобно этому ребенок не может перенести разлуку с матерью и привыкнуть к яслям. Возникающий в этих условиях невроз как психогенное заболевание формирующейся личности означает на психологическом уровне нравственно-этическую несовместимость с подобным отношением родителей, несовместимость, которую ребенок не может преодолеть из-за особенностей своей психики и давления обстоятельств, превышающих предел его психофизиологических возможностей. Другими словами, он не настолько плох, насколько его делают таковыми отношения в семье и неблагоприятные особенности личности родителей.

Формирующийся таким образом внутренний, неразрешимый и невротизирующий ребенка конфликт имеет несколько тесно связанных друг с другом уровней:

- социально-психологический, мотивированный неудачами общения и затруднениями в достижении социально значимой позиции;
- психологический, обусловленный несовместимостью с некоторыми сторонами отношения родителей и угрозой потери «я»;
- психофизиологический как следствие невозможности отвечать (соответствовать) повышенным требованиям и ожиданиям взрослых.

При наличии неразрешимых для детей переживаний следует говорить о хронической психотравмирующей ситуации как источнике постоянного психического напряжения. На этом фоне дополнительно действующие психические травмы – эмоциональные потрясения – усиливают патогенность жизненной ситуации, поскольку ребенок не может справиться с ними, пережить их. Вместе с внутренним конфликтом, проблемами в области общения и неблагоприятным стечением жизненных обстоятельств в целом это позволяет говорить о появлении неудачного, травмирующего жизненного опыта, или состояния хронического дистресса, как основном источнике патогенного (болезненного) напряжения при неврозах.

Положение осложняется тем, что дети с неврозами не могут из-за своего ограниченного и уже психогенно деформированного жизненного опыта, условий воспитания и отношений в семье эмоционально отреагировать на накапливающееся нервно-психическое напряжение. Они вынуждены подавлять его, что превышает предел адаптационных возможностей и изменяет нервно-психическую реактивность организма. Когда длительно действующий стресс не

дает детям выразить себя, утвердиться в жизненно важных позициях, своевременно разрешить травмирующую ситуацию, то он подрывает способность адекватно воспринимать себя, сопровождаясь понижением самооценки, неуверенностью в своих силах и возможностях, страхами и тревогой, чувством беспомощности и бессилия, т.е. развитием идей самоуничтожения, неполноценности, ущербности, неспособности быть собой среди сверстников.

В психологической литературе выделены и достаточно глубоко проанализированы факторы, оказывающие влияние на психическое здоровье ребенка и, в частности, на возникновение невротических реакций. Большинство из этих факторов носят социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер.

Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

На эмоциональную атмосферу в семье и на психическое состояние ее членов влияют также социально-экономические факторы, среди которых можно выделить следующие:

- неудовлетворительные жилищно-бытовые условия;
- занятость родителей;
- ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли.

Помещение детей в раннем возрасте (до 3-х лет) в детское дошкольное учреждение или привлечение няни для их воспитания является сильным психотравмирующим событием, поскольку такие дети еще не готовы к разлуке с матерью. У двухлетнего ребенка сильно развито чувство привязанности к матери, общности, единства с ней (он рассматривает себя только в единстве с матерью – категория «МЫ»). В ситуации нормального эмоционального общения ребенка с матерью к 3 годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, постепенно уменьшается чувство зависимости от

родителей. При частых и длительных разлуках с матерью (помещение в ясли или в санаторий) у детей раннего возраста нарастает потребность в привязанности, что может привести к появлению невротических реакций. В среднем лишь к 3 годам у ребенка появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым. Кроме того, в этом возрасте уже возникает стойкая потребность в общении со сверстниками, в совместных играх с другими детьми. Поэтому ребенка в возрасте 3-х лет можно помещать в детский сад, не рискуя его психическим здоровьем.

К социально-психологическим факторам, влияющим на психическое здоровье детей, психологи относят, прежде всего, такие, как дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений. Проблеме супружеских и детско-родительских отношений уделяется пристальное внимание как в отечественной, так и в зарубежной литературе. Выделяются причины и характер внутрисемейных конфликтов, рассматриваются пути их коррекции.

#### **Стили семейного воспитания**

Под стилем семейного воспитания следует понимать наиболее характерные способы отношений родителей к ребенку, применяющих определенные средства и методы педагогического воздействия, которые выражаются в своеобразной манере словесного обращения и взаимодействия.

Дошкольный возраст характеризуется тесной эмоциональной привязанностью ребенка к родителям (особенно к матери), причем не в виде зависимости от них, а в виде потребности в любви, уважении, признании. В этом возрасте ребенок еще не может хорошо ориентироваться в тонкостях межличностного общения, не способен понимать причины конфликтов между родителями, не владеет средствами для выражения собственных чувств и переживаний. Поэтому, во-первых, очень часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности (в силу эмоционального контакта с матерью), во-вторых, он склонен чувствовать себя виноватым в возникшем конфликте, случившемся несчастье, поскольку не может понять истинных причин происходящего и объясняет все тем, что он плохой, не оправдывает надежд родителей и не достоин их любви. Таким образом, частые конфликты, громкие ссоры между родителями вызывают у детей-дошкольников постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоционального напряжения и могут стать источником их психического нездоровья.

Психическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно связаны также со стилем родительского воспитания и зависят от характера взаимоотношений родителей и детей.

Выделяются следующие стили родительского воспитания:

1. *Демократический стиль* характеризуется высоким уровнем притяжения ребенка, хорошо развитым вербальным общением с детьми, включенностью детей в обсуждение семейных проблем, учетом их мнения, готовностью родителей прийти на помощь, если это требуется; одновременно с этим – верой в успех самостоятельной деятельности ребенка в сочетании с готовностью помочь ему в случае необходимости. В результате такого воспитания дети отличаются умением общаться со сверстниками, активностью, агрессивностью, стремлением контролировать других детей (при этом сами не поддаются контролю), хорошим физическим развитием.

2. *Контролирующий стиль* предполагает значительные ограничения в поведении детей, четкое и ясное объяснение ребенку смысла ограничений, отсутствие разногласий между родителями и детьми по поводу дисциплинарных мер. Дети родителей с контролирующим стилем воспитания более послушны, внушаемы, боязливы, не слишком настойчивы в достижении собственных целей, неагрессивны. Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношением к ребенку. Здесь неизбежна полная потеря контакта.

Крайними, самыми неблагоприятными для развития ребенка вариантами являются жесткий, тотальный контроль при авторитарном воспитании и почти полное отсутствие контроля, когда ребенок оказывается предоставленным самому себе, безнадзорным. Существует много промежуточных вариантов:

- Родители регулярно указывают детям, что им делать;
- Ребенок может высказать свое мнение, но родители, принимая решение, к его голосу не прислушиваются;
- Ребенок может принимать отдельные решения сам, но должен получить одобрение родителей, родители и ребенок имеют почти равные права, принимая решение;
- Решение часто принимает сам ребенок;
- Ребенок сам решает подчиняться ему родителям или нет.

3. При *смешанном стиле* воспитания дети чаще всего характеризуются как послушные, эмоционально чувствительные, внушаемые, неагрессивные,

нелюбопытные, с бедной фантазией.

В отечественной литературе предложена широкая классификация стилей семейного воспитания детей и подростков.

1. Гипопротекция: недостаток опеки и контроля за поведением, доходящий иногда до полной безнадзорности; чаще проявляется как недостаток внимания и заботы к физическому и духовному благополучию подростка, делам, интересам, тревогам. Скрытая гипопротекция наблюдается при формально-присутствующем контроле, реальном недостатке тепла и заботы, невключенности в жизнь ребенка. Этот тип воспитания особенно неблагоприятен для подростков с акцентуациями по неустойчивому и конформному типам, провоцируя асоциальное поведение — побеги из дома, бродяжничество, праздный образ жизни. В основе этого типа психопатического развития может лежать фрустрация потребности в любви и принадлежности, эмоциональное отвержение подростка, невключение его в семейную общность.

2. Доминирующая гиперпротекция: обостренное внимание и забота о подростке сочетается с мелочным контролем, обилием ограничений и запретов, что усиливает несамостоятельность, безынициативность, нерешительность, неумение постоять за себя. Особенно ярко проявляется у подростков с психастенической сензитивной и астеноневротической акцентуациями. У гипертимных подростков такое отношение родителей вызывает чувство протеста против неуважения к его «Я», резко усиливает реакции эмансипации.

3. Потворствующая гиперпротекция: воспитание по типу «кумир семьи», потакание всем желаниям ребенка, чрезмерное покровительство и обожание, результирующие непомерно высокий уровень притязаний подростка, безудержное стремление к лидерству и превосходству, сочетающееся с недостаточным упорством и опорой на собственные ресурсы. Способствует формированию психопатий истероидного круга.

4. Эмоциональное отвержение: игнорирование потребностей подростка, нередко жестокое обращение с ним. Скрываемое эмоциональное отвержение проявляется в глобальном недовольстве ребенком, постоянном ощущении родителей, что он не «тот», не «такой», например, «недостаточно мужественный для своего возраста, все и всем прощает, по нему ходить можно». Иногда оно маскируется преувеличенной заботой и вниманием, но выдает себя раздражением, недостатком искренности в общении, бессознательным стремлением избежать тесных контактов, а при случае – освободиться как-нибудь

от обузы. Эмоциональное отвержение одинаково пагубно для всех детей, однако оно по-разному сказывается на их развитии: так, при гипертимной и эпилептоидной акцентуациях ярче выступают реакции протеста и эмансипации; истероиды утрируют детские реакции оппозиции, шизоиды замыкаются в себе, уходят в мир аутичных грез, неустойчивые находят отдушину в подростковых компаниях.

5. Повышенная моральная ответственность: не соответствующие возрасту и реальным возможностям ребенка требования бескомпромиссной честности, чувства долга, порядочности, возложение на подростка ответственности за жизнь и благополучие близких, настойчивые ожидания больших успехов в жизни — все это естественно сочетается с игнорированием реальных потребностей ребенка, его собственных интересов, недостаточным вниманием к его психофизическим особенностям. В условиях такого воспитания подростку насильственно приписывается статус «главы семьи» со всеми вытекающими отсюда требованиями заботы и опеки «мамы-ребенка». Подростки с психастенической и сензитивной акцентуациями, как правило, не выдерживают бремени непосильной ответственности, что приводит к образованию затяжных обсессивно-фобических невротических реакций или декомпенсации по психастеническому типу. У подростков с истероидной акцентуацией объект опеки вскоре начинает вызывать ненависть и агрессию, например старшего ребенка к младшему.

### **Типы и позиции родительского воспитания**

В процессе близких взаимоотношений с матерью, отцом, братьями, сестрами, дедушками, бабушками и другими родственниками у ребенка с первых дней жизни формируется структура его личности. Он входит в мир своих родных, перенимает нормы их поведения. От отношения к ребенку отца и матери, от удовлетворения его психических потребностей во многом зависит возникновение и развитие определенного типа поведения человека в течение жизни.

В своем многолетнем исследовании Н. Ю. Синягина выделила группы семей по типу родительского отношения (см. таблицу 1).

*Таблица 1*

### **Профили родительского отношения, влияющие на социальную адаптированность ребенка.**

| Группа | Под- | Характеристика профиля родительского отношения |
|--------|------|--|
|--------|------|--|



| семей                  | группа              |   |
|------------------------|---------------------|---|
| <b>Благоприятные</b>   | Понимающие          | Хорошо знают своего ребенка, реально оценивают его и его поступки. Адекватно и гибко реагируют на различные ситуации, способны встать на позицию ребенка, принять его точку зрения, диалогичны, понимают и принимают ребенка таким, какой он есть. Сензитивны, часто говорят о ребенке, переживают вместе с ним, способны защищать его в любых ситуациях. |
|                        | Покровительствующие | Хорошо знают своего ребенка, реально оценивают его и его поступки, адекватно реагируют на них. Однако в общении с ребенком занимают позицию старшего, не принимают диалог, считают свою точку зрения единственно правильной.  |
|                        | Безразличные        | Мало знают своего ребенка и не стремятся узнать его больше, чаще заботятся о внешних результатах и фактах, нежели о причинах и переживаниях. Эмоциональное отношение к ребенку у них выражено слабо, часто такие родители заняты решением своих проблем. Однако их дети хорошо одеты, ухожены и научены поведению, требуемому в обществе.                 |
| <b>Неблагоприятные</b> | Подавляющие         | Отличаются наибольшей степенью эмоционального отвержения ребенка, большим количеством запретов, приказов. Родители уверены, что хорошо знают своего ребенка, но обычно не могут предсказать его поведение в различных ситуациях. Отношения отличаются напряженностью и носят синусоидальный характер.   |
|                        | Тревожные           | Родители этой группы отличаются повышенной тревожностью, неуверенностью, в реальности они неплохо знают своих детей, сензитивны по отношению к ним, но не уверены в правильности своего поведения и поэтому порой жестоки к ребенку. Отношения характеризуются неустойчивостью, амбивалентностью.   |

|  |              |  |
|--|--------------|--|
|  | Отстраненные | Родительская позиция крайне ригидна, полное отсутствие диалогичности в отношениях с ребенком, повышенные ожидания и требования на фоне значительной ориентации на ребенка и большой привязанности к нему.  |
|  | Отвергающие  | Родители этой группы отстранены от ребенка, не желают вникать в его проблемы, уделять ему внимание, замечать изменения. Эмоциональное отношение выражено не ярко, преобладает элемент отвержения. Сфера чувств и переживаний ребенка закрыта для них, они плохо знают своих детей, при этом их представления о ребенке достаточно адекватны. |

Интересным представляется взгляд американского психоаналитика Дж. Боулби на характерные особенности патогенного родительского поведения. Он считает, что наиболее болезненными для ребенка являются следующие ситуации:

- когда родители не удовлетворяют потребности ребенка в любви и полностью отвергают его;
- когда ребенок в семье является средством разрешения конфликтов между супругами;
- когда родители используют в качестве дисциплинарной меры угрозу «разлюбить» ребенка или уйти из семьи;
- когда родители открыто или косвенно заявляют ребенку о том, что он является причиной их неприятностей;
- когда в окружении ребенка отсутствует человек, способный понять переживания ребенка.

В одном из своих исследований А. С. Спиваковская выделила несколько типов неблагополучных семей, использующих необдуманные воспитательные воздействия:

**«Семья – санаторий».** Мелочная опека, жесткий контроль и чрезмерная защита от мнимых опасностей. В результате – чрезмерные перегрузки нервной системы ребенка, при которых возникают нервные срывы, формируются эмоциональные особенности по типу повышенной чувствительности, раздражительности. При повышенном контроле и опеке у детей усиливаются

реакции протеста, повышается агрессивность и появляется желание решительного изменения ситуации.

**«Семья – крепость».** Родители стараются поступать подчеркнуто правильно, излишне принципиально. Это ведет к повышенной неуверенности ребенка в себе, безынициативности. Во многих случаях фиксируется концентрация внимания ребенка на собственных внутренних переживаниях, что приводит его к психологической изоляции, вызывает трудности общения со сверстниками. Этот тип семьи обычно приводит ребенка к постоянному внутриличностному конфликту, а, следовательно, и к перенапряжению нервной системы и повышенному риску невротических заболеваний.

**«Семья – третий лишний».** В такой семье эмоционально преувеличенно значимыми являются супружеские отношения, а ребенку родители склонны внушать чувство неполноценности, фиксируя внимание на недостатках и несовершенствах, что опять же порождает у него чувство неуверенности в себе, безынициативность, мучительные переживания собственной неполноценности при усиленной зависимости, подчиненности родителям. У таких детей часто возникают опасения за жизнь и здоровье родителей, они с трудом переносят разлуку с ними и с трудом находят контакт с окружающими.

Вышеперечисленные проблемы усугубляются при посещении ребенком детского сада и становятся предметом внимания педагогов и психологов.

Особый интерес представляют изучение и классификация неправильных типов воспитания, которые приводят к формированию различных неврозов. Выделяется три типа неправильного воспитания.

**1. Неприятие, эмоциональное отвержение ребенка** (осознаваемое или неосознаваемое) – присутствие жестких регламентирующих и контролирующих мер, навязывание ребенку определенного типа поведения в соответствии с родительскими понятиями о «хороших детях». Другой полюс отвержения характеризуется полным равнодушием, попустительством и отсутствием контроля со стороны родителей.

**2. Гиперсоциализирующее воспитание** – тревожно-мнительное отношение родителей к здоровью, успехам в обучении своего ребенка, его статусу среди сверстников, а также чрезмерная озабоченность его будущим.

**3. Эгоцентрическое** – чрезмерное внимание к ребенку всех членов семьи, присвоение ему роли «кумира семьи», «смысла жизни».

Все негативные факторы связаны с проблемой невротизации ребенка, т.е. с причинами возникновения и протекания болезни. В связи с тем, что именно в дошкольном возрасте наиболее часто встречаются дети, страдающие неврозами и другими психическими заболеваниями, весьма актуальной является проблема психопрофилактики психического состояния здоровых детей-дошкольников. Безусловно, самым лучшим профилактическим средством являются хорошие отношения родителей с детьми, понимание родителями внутреннего мира своего ребенка, его проблем и переживаний, умение поставить себя на место своих детей.

Родительские установки, или позиции, – один из наиболее изученных аспектов родителско-детских отношений. Под родительскими установками понимается система родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятие ребенка родителем и способов поведения с ним. Понятие «родительский стиль» или «стиль воспитания» часто употребляется синонимично понятию «позиции», хотя и целесообразнее сохранить термин «стиль» для обозначения установок и соответствующего поведения, которые не связаны именно с данным ребенком, а характеризуют отношение к детям вообще.

Среди сложных позиций можно выделить главные типы, позволяющие объяснить различные стили поведения родителей по отношению к детям.

В качестве основных типов выберем: 1) чрезмерную эмоциональную дистанцию между родителями и ребенком и слишком большую концентрацию внимания на ребенке; между ними, в центре, расположим эмоционально уравновешенное отношение к ребенку; 2) доминирование и уступчивость по отношению к детям, в середине – позицию внутренней независимости матери и отца, позволяющей свободно руководить ребенком.

Нарушения контакта с ребенком проявляются в нескольких характерных формах. Для уступчивости характерны такие черты поведения родителей, как мягкость, неумение или неспособность руководить детьми. Требования таких родителей немногочисленны и ненастойчивы, а их распоряжения и приказания дети редко выполняют. Уступчивость не обязательно означает только подчинение родителей прихотям ребенка. Это может быть абсолютным подчинением ему всего своего существования, которое полностью зависит от требований и потребностей их ребёнка. Такие родители почти перестают жить собственной жизнью. Уступчивые родители по отношению к ребенку демонстрируют свою пассивность, душевную отдаленность.

В противоположность этой позиции доминирование, господство характеризуется непреклонностью родителей, тенденцией к ограничениям и суровости. Дисциплина и режим диктуются, к ним ребенок приучается под угрозой наказания, которое может быть суровым и даже жестоким, обидным и неприятным для ребенка, болезненно им воспринимаемым.

При чрезмерной эмоциональной дистанции стремление родителей к контактам с ребенком не отличается достаточной интенсивностью. Родители с «дистанцией» обращены не к ребенку, а против него или вне его. Их контакты в основном поверхностны, родители или равнодушны, или сдержаны в проявлении своих чувств, или открыто выражают неприязнь к своему ребенку. Контакт с ним для родителей, скорее всего, неприятен, во всяком случае, не доставляет радости и удовлетворения. При чрезмерной дистанции возникает агрессивность, заключающаяся в том, чтобы «найти на него управу», не вникая в потребности ребенка или мотивы его поведения.

Чрезмерную концентрацию внимания родителей на ребенке характеризует их стремление постоянно быть около своего дитя, существовать исключительно для него, делать все возможное, чтобы весь дом «вертелся» вокруг ребенка. В таких случаях у отца и матери появляется потребность посвятить свою жизнь ребенку. Они требуют от него полного и частого общения, лишая ребенка необходимой свободы. Причем родители откладывают все свои дела, как только ребенок появляется в поле их зрения.

Постоянное навязывание контактов очень часто мешает развитию активности ребенка. Родители, чрезмерно сконцентрированы на своем ребенке, склонны навязывать ему многочисленные предложения, поэтому ребенок находится под постоянным «обстрелом» их помыслов и действий. Одновременно родители тщательно следят за его поведением.

Указанные виды нарушений контакта с ребенком определяют основные типы неправильных позиций: отвергающая, уклоняющаяся, чрезмерно требовательная и чрезмерно оберегающая.

При чрезмерной эмоциональной дистанции и доминировании родителей мы имеем дело с отвергающей позицией. Ребенок воспринимается родителями как «тяжкий груз». Они не любят ребенка и не желают иметь его, испытывают чувство разочарования и крушения их планов. Заботу о нем они считают неприятным делом.

Позиция, отвергающая ребенка, характерна также при проявлении и таких негативных чувств, как порицание, постоянная критика ребенка, диктаторское, не допускающее возражений обращение с ним, нежелание вникать в мотивы его поведения или потребностей, руководство путем приказов, многочисленные требования и суровые наказания. При этом у некоторых родителей отсутствует признание каких-либо положительных качеств ребенка. Они не допускают даже некоторой доли снисходительности или терпимости в отношении его недостатков.

Противоположным является отношение к ребенку, когда родители принимают его таким, каков он есть: с его внешним видом, с его характером и умственными способностями. Такие родители действительно любят своего ребенка и не скрывают от него этого чувства. Контакт с ребенком для них приятен и дарит им радость и счастье. Они видят в ребенке личность, достойную похвалы и одобрения. Они хорошо знают потребности ребенка и допускают его эмоциональную независимость.

Уклонения возникает при чрезмерной эмоциональной дистанции родителей по отношению к своему ребенку или при их уступчивости и пассивности. Этот вид отношения к детям характеризует людей с убогими чувствами, эмоционально равнодушных. Общение с ребенком не доставляет им удовольствия. Контакты таких родителей с детьми носят случайный и редкий характер, хотя внешне создается впечатление о хороших отношениях, так как ребенку предоставляется чрезмерная свобода, а в семье царит показной либерализм. При этом характерны: пассивность в установлении контакта с ребенком, уклонение от попыток ребенка общаться с родителями, игнорирование материальных потребностей ребенка. Крайняя степень позиции этого типа – бегство от ребенка.

При чрезмерно требовательной, принуждающей позиции родители обычно приспособливают ребенка к выработанному ими образцу, не считаясь с его развитием, индивидуальными особенностями и возможностями. Они требуют от него высоких достижений. Такие родители стремятся ускорить естественный процесс развития ребенка, не признают права ребенка на самостоятельность, ограничение свободы. Родители ориентируются на его чрезмерные успехи в будущем, поэтому навязывают ему многочисленные предложения.

Противоположностью вышеупомянутой позиции является позиция признания прав ребенка. Родители относятся к проявлениям активности ребенка свободно, неформально, проявляют уважение к его индивидуальности. Они готовы пояснить и обосновать свои требования или применяемое наказание.

Ребенок в такой семье знает, чего от него ждут, понимает, что эти ожидания он способен оправдать.

Иной тип сложной родительской позиции характеризуется тем, что родители чрезмерно сконцентрированы на ребенке, но обладают уступчивостью. В этом случае возникает чрезмерное оберегание. Отношение родителей к ребенку в основном бывает не критичным. Зачастую они считают свое дитя образцом совершенства. Для родителей характерна чрезмерная забота о его здоровье, поощрение одностороннего развития способностей. При указанной родительской позиции мать постоянно уступает ребенку, терпит его капризы и неправильные поступки, удовлетворяет каждую прихоть, однако не предоставляется свобода ребенку.

Следует еще обратить внимание на возможность непоследовательного поведения родителей. При неправильных воспитательных позициях поведение отца и матери характеризуется наличием у них некоторой двойственности. Так, например, мать, мало интересующаяся ребенком, не проявляющая заботы о нем, время от времени вдруг принимается «делать из него человека», кричит, требует дисциплинированности, запугивает, грозит выгнать из дому. Поведение такой матери свидетельствует скорее о ее уклоняющейся позиции, которая периодически приближается к отвергающей.

Иная мать, также преимущественно не занимающаяся ребенком и игнорирующая его потребности, периодически, как бы вспомнив о нём, начинает рьяно опекать его, прислуживает ему, удовлетворяет все его прихоти. В этом случае двойственность возникает между уклоняющейся позицией и чрезмерно оберегающей. А общей чертой между ними является тенденция к пассивности, уступчивости по отношению к ребенку.

С. Броди выделила четыре типа материнского отношения (ребенок может определить тип материнского отношения, ответив на вопросы анкеты, представленной в **Приложении № 6**).

1. Матери первого типа легко и органично приспосабливались к потребностям ребенка. Для них характерно поддерживающее, разрешающее поведение. Интересно, что самым показательным тестом того или иного материнского стиля была реакция матери на приучение ребенка к туалету. Матери первого типа не ставили себе задачу к определенному возрасту приучить ребенка к навыкам опрятности. Они ждали, пока ребенок сам «дозреет».

2. Матери второго типа сознательно старались приспособиться к потребностям ребенка. Не всегда успешная реализация этого стремления вносила в их поведение напряженность, недостаток непосредственности в общении с ребенком. Они чаще доминировали, а не уступали.

3. Матери третьего типа не проявляли большого интереса к ребенку. Основу материнства составляло чувство долга. В отношениях с ребенком почти не было теплоты и совсем не было спонтанности. В качестве основного инструмента воспитания такие матери применяли жесткий контроль, например, последовательно и сурово старались приучить ребенка полутора лет к навыкам опрятности.

4. Матери четвертого типа поведения характеризуются непоследовательностью. Они вели себя неадекватно возрасту и потребностям ребенка, допускали много ошибок в воспитании, плохо понимали своего ребенка. Их прямые воспитательные воздействия, так же как и реакция на одни и те же поступки ребенка, были противоречивыми.

По мнению С. Броди, наиболее вредным для ребенка оказывается четвертый стиль материнства, так как постоянная непредсказуемость материнских реакций лишает ребенка ощущения стабильности окружающего мира и провоцирует повышенную тревожность. В то время как сензитивная, принимающая мать (первого типа), безошибочно и своевременно реагирующая на все требования маленького ребенка, как бы создает у него бессознательную уверенность в том, что он может контролировать действия других и достигать своих целей.

Если в материнском отношении преобладает отвержение, игнорирование потребностей ребенка из-за погруженности в собственные дела и переживания, у ребенка возникает чувство опасности, непредсказуемости, минимальной собственной ответственности за ее изменения в направлении обеспечения комфортного существования. Дефицит родительской отзывчивости на нужды ребенка способствует возникновению чувства «выученной беспомощности», что впоследствии нередко приводит к апатии и даже депрессии, избеганию новых ситуаций, и контактов с новыми людьми, недостатку любознательности и инициативы.

Д. Боумрин, изучив параметры воспитательного контроля родителей, выделил три группы детей.



**Компетентные** — с устойчиво хорошим настроением, уверенные в себе, с хорошо развитым самоконтролем собственного поведения, умением устанавливать дружеские отношения со сверстниками, стремящиеся к исследованию, а не избеганию новых ситуаций.

**Избегающие** — с преобладанием уныло-грустного настроения, трудно устанавливающие контакты со сверстниками, избегающие новых и фрустрационных ситуаций.

**Незрелые** — неуверенные в себе, с плохим самоконтролем, с реакциями отказа во фрустрационных ситуациях.

Автор выделил также четыре параметра изменения родительского поведения, ответственных за описанные паттерны детских черт.

Первый параметр - родительский контроль – характеризует, насколько родители предпочитают оказывать большое влияние на детей, способны настаивать на выполнении своих требований, последовательны в них. Контролирующие действия направлены на модификацию проявлений зависимости, у детей, агрессивности, развитие игрового поведения, а также на более успешное усвоение родительских стандартов и норм.

Второй параметр — родительские требования, побуждающие к развитию у детей зрелости – показывает, в какой мере родители стараются, чтобы дети развивали свои способности в интеллектуальной, эмоциональной сферах, межличностном общении; настаивают на необходимости и праве детей на независимость и самостоятельность.

Третий параметр — способы общения с детьми в ходе воспитательных воздействий - отражает стремление родителей использовать убеждение с тем, чтобы добиться послушания детей, готовность обосновывать свою точку зрения и обсуждать ее с детьми, выслушивают их аргументацию. Родители с низким баллом по этому параметру не выражают четко и однозначно свои требования и недовольства или раздражение, но чаще прибегают к косвенным способам - жалобам, крику, ругани.

Четвертый параметр — эмоциональная поддержка – характеризует, насколько родители способны выражать сочувствие, любовь и теплое отношение, в какой степени их действия и эмоциональное отношение направлены на содействие физическому и духовному росту детей, испытывают ли они удовлетворение и гордость от успехов детей.

По мнению Д. Боумрина, комплекс черт компетентных детей соответствует наличию в родительском отношении всех четырех измерений — контроля, требовательности к социальной зрелости, общения и эмоциональной поддержки, т. е. оптимальным условием воспитания является сочетание высокой требовательности и контроля с демократичностью и приятием. Родители избегающих и незрелых детей имеют более низкий уровень всех параметров, чем родители компетентных детей. Кроме того, для родителей избегающих детей, характерно более контролирующее и требовательное отношение, но менее теплое, чем для родителей незрелых детей. Родители последних оказались абсолютно неспособными к контролю детского поведения в силу собственной эмоциональной незрелости.

Из анализа литературы следует, таким образом, что наиболее распространенным механизмом формирования характерологических черт ребенка, ответственных за самоконтроль и социальную компетентность, выступает интериоризация средств и навыков контроля, используемых родителями. При этом адекватный контроль предполагает сочетание эмоционального приятия с высоким объемом требований, их ясностью, непротиворечивостью и последовательностью в предъявлении ребенку.

Е.Т. Столин и В.В. Столин добавили еще несколько типов неадекватного родительского (материнского) отношения к ребенку.

1. Отношение матери к сыну-подростку как к «замещающему» мужу: требование активного внимания к себе, заботы, навязчивое желание находиться постоянно в обществе сына, быть в курсе его интимной жизни, стремление ограничить его контакты со сверстниками. Матери жалуются на отсутствии контакта с сыном, его желание отгородиться от нее, его «презрение». В менее грубой форме подобное отношение, как уже указывалось, выливается в присвоении подростку статуса «главы семьи».

2. Гиперопека и симбиоз: навязчивое желание удержать, привязать к себе ребенка, лишить его самостоятельности из-за страха возможного несчастья с ребенком в будущем (комплекс «умной Эльзы»). В этом случае преуменьшение реальных способностей и потенций ребенка приводит родителей к максимальному контролю и ограничениям, желанию все сделать за него, предохранить от опасностей жизни, «прожить жизнь за ребенка» (В. И. Захаров, 1982), что по существу означает «зачеркивание» реального ребенка, регресс и

фиксацию на примитивных формах общения ради обеспечения симбиотических связей с ним.

3. Воспитательный контроль посредством нарочитого лишения любви: нежелательное поведение (например, непослушание), недостаточные школьные достижения или неаккуратность в быту наказываются тем, что ребенку или подростку демонстрируется, что «он такой не нужен, мама такого не любит». При этом родители прямо не выражают недовольства ребенком, недопустимости подобного поведения, не демонстрируют ясно негативные чувства, которые они переживают в связи с плохим поведением ребенка. С ним не разговаривают, его подчеркнуто игнорируют, говоря о ребенке в третьем лице, как об отсутствующем. У гипертимных подростков подобное отношение порождает бессильное чувство ярости и гнева, вспышки разрушительной агрессии, за которыми стоит стремление доказать свое существование, внедриться в семейное «мы» напролом; родитель тогда идет на мировую из-за страха перед агрессией или путем ответной агрессии (оплеух, ударов), пытается преодолеть им же созданную стену отчуждения. Подобное поведение родителей у сензитивных детей порождает глубокое чувство собственной ненужности, одиночества. Стремясь вернуть родительскую любовь, подросток вынужден ограничивать собственную индивидуальность, поступаясь чувством собственного достоинства, лишаясь собственного «Я». Послушание достигается ценой обесценивания «Я», сохранения примитивной привязанности.

4. Воспитательный контроль посредством вызова чувства вины: ребенок, нарушающий запрет, клеймится родителями как «неблагодарный», «предавший родительскую любовь», «доставляющий своей мамочке столько огорчений», «доводящий до сердечных приступов» и т. д. (частный случай описанного выше воспитания в условиях повышенной моральной ответственности). Развитие самостоятельности сковывается постоянным страхом подростка оказаться виноватым в неблагополучии родителей, отношениями зависимости.

### **Мир семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья**

Когда рождается ребенок с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), у родителей меняется взгляд на мир, отношение к самим себе, к другим людям. (**В Приложении № 7** мама Эмили Перл Кингсли, делится своим опытом и чувствами о том, что значит иметь ребенка с особыми потребностями). Вот почему решая вопросы реабилитации и интеграции в общество детей с особыми образовательными потребностями, исключительно важно знать особенности не

только этих детей, но и их семей: многие из них остро нуждаются в комплексной социальной поддержке. В нашей стране нет единой концепции многопрофильной социальной и психолого-педагогической помощи семьям, где растут дети с проблемами в развитии. Особенности внутрисемейных отношений и личности матерей, имеющих детей с нарушением интеллекта, фактически не изучены.

Между тем, связь уровня адаптации с выраженностью отклонения в развитии ребенка значительно опосредована характером внутрисемейных отношений. Именно эти отношения - один из важнейших факторов социально-бытовой и эмоциональной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья, подростков, взрослых.

Не всегда условия воспитания в семье благоприятны для развития ребенка. Если воспитать нормального полноценного ребенка очень сложно, то воспитание ребенка с ОВЗ представляется особенно трудным и ответственным. Эту ответственность родители несут перед своим ребенком и перед обществом. Если дети, требующие особого внимания, лишены правильного воспитания, то недостатки усугубляются, а сами дети нередко становятся тяжелым бременем для семьи и общества.

Известный американский педиатр Бенджамин Спок, рассматривая семьи, имеющие проблемных детей, выделяет следующие виды отношений родителей к своему ребенку:

1. Стыдятся странностей своего ребенка, излишне оберегают его. Ребенок не чувствует себя спокойным и в безопасности, он замкнут, неудовлетворен собой.

2. Ошибочно считают себя виновными в состоянии ребенка, настаивают на проведении самых неразумных методов «лечения», которые только расстраивают ребенка, но не приносят ему никакой пользы.

3. Постепенно делают вывод о безнадежности состояния ребенка, отказывают в проявлении к нему каких-либо знаков внимания, любви.

4. Не замечают проблем в развитии ребенка и доказывают себе и всему миру, что он ничуть не хуже других. Такие родители постоянно подстегивают ребенка, предъявляют к нему завышенные требования. Постоянное давление делает ребенка упрямым и раздражительным, а частые ситуации, в которых он чувствует себя некомпетентным, лишают его уверенности в себе.

5. Воспринимают ребенка естественно, позволяют бывать ему везде, не

обращая внимания на взгляды и замечания. Ребенок чувствует себя уверенно, счастливо, воспринимает себя таким, как все.

Итак, все перечисленные виды отношения родителей к детям с ограниченными возможностями здоровья, в общем, являются своеобразным проявлением аномальных стилей воспитания, выделенных психологами в отношении «родители – нормальный ребенок»: гиперопека, гипоопека, эмоциональное отвержение, гиперсоциализация, за исключением того, что на взаимоотношения родителей и проблемных детей накладывается отпечаток специфичности данного ребенка. Эта специфика заключается в том, что неправильный стиль общения со стороны родителей, может усугубить имеющуюся проблему развития детей.

Родители часто из-за большой любви к детям, которая не подкрепляется знанием основных закономерностей их психического развития, бессознательно используют такие модели воспитания, которые закладывают фундамент невротизации детей.

Как утверждает доктор психологии Тингей Михаэлис, на основе наблюдений и повседневного ухода за собственным ребенком с ОВЗ, ситуация, когда в семье рождается такой малыш, вовсе не безнадежная, если родители и специалисты знают, как оказать помощь ему и себе. Он отмечает, что «свойственное многим родителям стремление к самопожертвованию ради счастья и благополучия детей естественно. Но оно не должно быть бестолковым. Здесь, как и в других случаях максимального проявления черт человеческой природы, чрезвычайно важно найти разумный способ их приложения с пользой для дела, поскольку возвышенные качества ценны не только и не столько сами по себе, сколько как способ достижения особо значимых результатов».

Если возникают воспитательные проблемы с ребенком, то причины этого не особенности его развития, а ошибочные методы обращения с ним. Часть родителей отказывается признать диагноз: либо они неадекватно оценивают состояние ребенка, либо опасаются испортить ему будущее «ярлыком» умственной отсталости. Эта проблема имеет социальные корни и связана с отношением общества к людям с умственной отсталостью. Например, многие родители маленьких детей с болезнью Дауна и другими тяжелыми отклонениями в развитии, в первую очередь, обеспокоены тем, сможет ли ребенок обучаться в массовой школе. Когда дети подрастают, родители начинают понимать и принимать преимущества и необходимость специального (коррекционного)

обучения. Однако это не избавляет семью от стресса. Семья, имеющая ребенка с особыми возможностями здоровья, на протяжении жизни переживает серию, «взлетов» и «падений», обусловленных субъективными и объективными причинами. Чем лучше психологическая и социальная поддержка, тем семья легче преодолевает эти состояния. При тяжелых нарушениях интеллекта особенно сильно переживается родителями наступление совершеннолетия ребенка. К сожалению, специалисты часто недооценивают тяжесть этого семейного кризиса по сравнению с более ранними, связанными с установлением диагноза и констатацией крайне ограниченной возможности ребенка к обучению.

Ранее за рубежом, и в частности в США, общество ориентировало родителей на отказ от ребенка с врожденными пороками развития, например, с болезнью Дауна, непосредственно в родильном доме, чтобы мать не успела к нему привыкнуть. В последнее время отмечается обратная тенденция – к воспитанию ребенка в семье. И это определяет хроническую стрессовую ситуацию даже в тех семьях, которые на первый взгляд кажутся вполне благополучными. У родителей, как правило, возникает чувство безнадежности, понижается самооценка, может появиться дисгармония супружеских отношений. Такие семьи чаще распадаются. В этих семьях отцы склонны винить жену в рождении больного ребенка даже в тех случаях, когда достоверно знают, что причина кроется в них самих. Известны ситуации, когда у родителей формируются, так называемые «рентные установки»: они не заинтересованы в пересмотре диагноза и ожидают от общества материальной поддержки.

Все перечисленные реакции носят неконструктивный характер и могут выступать препятствием на пути адаптации, как самого ребенка, так и его родителей.

Семьи, воспитывающие детей с нарушением психического развития, характеризуются определенными признаками:

- родители испытывают нервно-психическую и физическую нагрузку, усталость, напряжение, тревогу и неуверенность в отношении будущего ребенка;
- личностные проявления и поведение ребенка не отвечают ожиданиям родителей, и, как следствие, вызывают у них раздражение, горечь, неудовлетворенность;
- семейные взаимоотношения нарушаются и искажаются;
- социальный статус семьи снижается – возникающие проблемы затрагивают

не только внутрисемейные взаимоотношения, но и приводят к изменениям в ее ближайшем окружении; родители стараются скрыть факт нарушения психического развития у ребенка и наблюдения его психиатром от друзей и знакомых, соответственно круг внесемейного функционирования сужается;

- «особый психологический конфликт» возникает в семье как результат столкновения с общественным мнением, не всегда адекватно оценивающим усилия родителей по воспитанию и лечению такого ребенка. Какими же качествами должны обладать родители детей с особыми образовательными потребностями, чтобы их любовь стала силой, формирующей характер ребенка, его психическое состояние.

Родителям необходимо:

- иметь веру в жизнь, внутреннее спокойствие, чтобы не заражать своей тревогой детей;

- строить свои отношения к ребенку на успешности, что определяется родительской верой в его силы и возможности;

- четко знать, что ребенок не может вырасти без атмосферы похвалы;

- развивать самостоятельность своего ребенка и поэтому для его же блага (по возможности) сокращать постепенно свою помощь ему до минимума.

Помощь детям с нарушением психического развития требует социально-педагогической поддержки их семей. Развитие ребенка – инвалида в огромной степени зависит от семейного благополучия, участия родителей в его физическом и духовном становлении, правильности воспитательных воздействий. Вот почему необходимо проводить целенаправленную работу с родителями, в первую очередь, с матерями, включая обследование внутреннего состояния матерей, выявление наиболее трудных в психологическом плане моментов в жизни семей, оказание консультативной и психологической помощи. Важно, чтобы родители не оставались один на один со своей бедой, чтобы инвалидность ребенка не становилась только личным делом семьи. Родители детей – инвалидов должны поверить в свои силы и активно совместно решать насущные проблемы своих детей и семьи.

Для успешного семейного воспитания ребенка с особенностями развития важно помнить о том, что не только окружающие влияют на такого ребенка, но и сам ребенок в значительной степени влияет на окружающих, в первую очередь, на семью.

Таким образом, причины нарушений в поведении и развитии детей с ограниченными возможностями здоровья во многом определены особенностями отношений к ребенку в семье и стилю его воспитания. Главная функция семьи заключается в том, чтобы в социальной адаптации умственно отсталого ребенка исходить из его возможностей. Родители такого ребенка должны научиться регулировать степень психологической нагрузки, которая не должна превышать его возможностей. Незнание или нежелание родителей знать основные закономерности психического развития своих детей приводит к нарушению социализации, дискомфорту психического состояния ребенка, пагубно влияет на его эмоционально-личностное развитие.

Взаимоотношения в семьях становятся неоднозначными, сложными, в них появляются негативные стороны, обусловленные главной проблемой – ребенок с ограниченными возможностями здоровья. Эти взаимоотношения существенно изменяются в процессе взросления такого ребенка.

Родители ищут ответы на интересующие их вопросы в справочниках и другой специальной литературе, но, увы, чаще всего полного и исчерпывающего ответа им найти не удастся. В основном, информация этих источников лишь усугубляет и без того угнетенное психологическое состояние. Основными проблемами взаимоотношений в семье, имеющей ребенка с особенностями в развитии, являются:

- воспитание, сопровождающееся чувством обременительности родительских обязанностей;
- заниженный уровень требовательности к ребенку, часто связанный с незнанием его потенциальных возможностей;
- вынужденная авторитарность воспитания, обусловленная ограниченными способностями и недостаточным общением ребенка;
- вынужденная жертвенность матери и ее постоянная потребность в опоре;
- постоянная сдержанность в проявлении переживаний из-за своих нереализованных полностью родительских возможностей.

Превалирующим видом родительско-детских отношений в такой семье являются отношения опеки и покровительства.

Степень проблемности внутрисемейных отношений напрямую не зависит ни от характера заболевания, ни от выраженности интеллектуальной патологии. Влияние патологического фактора (конечно, до известной степени его выраженности) существенно опосредуется личностными особенностями



взрослых, особенно матерей, их установками, характером семейной психологической атмосферы и рядом других переменных. Родители ищут ответы на интересующие их вопросы в справочниках и другой специальной литературе, но, увы, чаще всего полного и исчерпывающего ответа им найти не удастся. В основном информация этих источников лишь усугубляет и без того угнетенное психологическое состояние. Основными проблемами взаимоотношений в семье, имеющей ребенка с особенностями в развитии, являются:

- воспитание, сопровождающееся чувством обременительности родительских обязанностей;
- заниженный уровень требовательности к ребенку, часто связанный с незнанием его потенциальных возможностей;
- вынужденная авторитарность воспитания, обусловленная ограниченными способностями и недостаточным общением ребенка;
- вынужденная жертвенность матери и ее постоянная потребность в опоре;
- постоянная сдержанность в проявлении переживаний из-за своих нереализованных полностью родительских возможностей.

Степень проблемности внутрисемейных отношений напрямую не зависит ни от характера заболевания, ни от выраженности интеллектуальной патологии. Влияние патологического фактора (конечно, до известной степени его выраженности) существенно опосредуется личностными особенностями родителей, особенно матерей, их установками, характером семейной психологической атмосферы и рядом других переменных.

### **Отношение матерей к ребенку с ограниченными возможностями здоровья**

*Ребенок с ней, но она не с ним...*

Характер материнского отношения к ребенку определяется многими факторами, в том числе, особенностями психического развития ребенка. Семья, в которой родился ребенок, с тяжелыми нарушениями развития, находится в условиях острой психотравматической ситуации. Со временем родительский стресс может усилиться, что связано с ростом забот о ребенке и родительским пессимизмом относительно его будущего.

При рождении ребенка с нарушением психического развития основная нагрузка, как физическая, так и психологическая, ложится на плечи матери.

Ребенок своими биологическими особенностями предъявляет специфические требования к матери, которая, осуществляя его связь с внешним миром, должна стать своеобразным «буфером» между ребенком и средой. Трудная задача изменения ожиданий и установок по отношению к больному ребенку с одной стороны, и невозможность изменить биологический и эмоциональный статус ребенка, с другой, приводит к отвержению ребенка матерью и ее собственной невротизации. Проводя большую часть времени с нуждающимся в постоянном уходе ребенком, она оказывается наиболее уязвленной возникающими при этом трудностями при взаимодействии как с членами семьи, так и с различными социальными структурами. Это способствует возрастанию эмоциональных расстройств у женщины. Невротические проявления становятся фактически постоянной составляющей поведения матери. Наиболее выраженными из них являются следующие: снижение регулирующего самоконтроля; затруднения в речевом общении со значимыми людьми, малознакомыми и незнакомыми, в непривычных ситуациях; избирательность контактов (женщины предпочитают общаться с близкими по ценностным ориентациям людьми); при общении со значимыми людьми самооценка заметно колеблется, это выражается вербально, интонационно и мимически. Отцы также страдают от эмоциональных проблем, у них снижается самооценка и удовлетворенность собственными детьми.

**В Приложении № 8** Вашему вниманию представлены упражнения, снижающие напряжение.

Многие авторы указывают на высокую вероятность распада семей, не сумевших преодолеть кризис, вызванный рождением ребенка с тяжелым нарушением развития. Матери чрезмерно вовлекаются в воспитание ребенка, в то время как отцы уходят от ситуации эмоционально или физически.

У матерей наблюдается тенденция эмоционального отвержения своих детей. Это несет негативный аффективный опыт для ребенка, ограничивающий его компенсаторные возможности: замедление эмоционального и социального развития детей, способов межличностного общения.

Данные исследований показывают, что матери детей с нарушениями развития имеют противоречивые родительские установки. С одной стороны, они отвергают ребенка, с другой – устанавливают симбиотические отношения с ним, оказывая чрезмерную заботу, стремятся обеспечить безопасность своего малыша. Кроме того, они менее склонны к партнерским отношениям с ребенком, занимают доминирующую позицию, излишне концентрируясь на ребенке.

Идентифицируя себя со своим ребенком, мать воспринимает его неудачи как свои собственные. Идентификация имеет глубинные корни и происходит на бессознательном уровне. Любая несправедливость по отношению к ребенку – объективная, либо субъективно так воспринимаемая матерью – переносится ею на собственное «Я», снижает самооценку, формирует протестные реакции и повышает уровень психологических защит.

Для родителей (матерей) детей с особенностями развития характерно неконструктивное решение проблем. Часть из них ищут виноватых. Сопоставление действительности с идеальной моделью семьи и ролью в ней матери выливается в субъективное ощущение личной неадекватности. И здесь велика опасность в формировании негативного мироощущения, которое становится средством моральной самозащиты, позволяющей оправдать и принять как должное весь спектр наличествующих негативных ощущений. Для другой части матерей характерно самообвинение, что также разрушительно для личности.

К особенностям социальной адаптации женщины в ситуации «особого» материнства относятся недостаточная социальная активность и эгоцентрические цели. Поведение ее характеризуется отсутствием гибкости, стереотипностью проявлений. Социальное несоответствие ребенка ведет к изоляции семьи, росту тревоги у матери, что, в свою очередь, усложняет взаимодействие ее с социумом и ограничивает возможности продуктивного функционирования. Нарушение социальных взаимоотношений искажает способность матери адекватно прогнозировать события, что ведет к дезориентации и усиливает неудовлетворенность.

Высокий уровень одиночества у матерей детей со сниженным интеллектом можно объяснить их вынужденной изоляцией. Эти женщины боятся непонимания со стороны окружающих людей в силу низкой культуры нашего общества, неосведомленности в вопросах развития и воспитания детей с проблемами в развитии. Они также боятся слишком пристального внимания к особенностям внешнего вида их детей и не всегда адекватному их поведению. И вот в состоянии постоянной тревожности они со своей душевной болью вынуждены прятаться в одиночество, как улитки в свою раковину. Как и любая женщина, она готовилась к рождению здорового, нормального ребенка, а в данной ситуации она теряет, боится своего ребенка, его нарушения, тем самым все больше от него отдаляясь. Это одиночество вдвоем: ребенок с ней, но она не с ним. В этих случаях крайне

необходима психологическая помощь. И помощь эта, прежде всего, в осознании матерью и принятии ситуации своего ребенка. Ей необходимо помочь расширить горизонты своей жизнедеятельности. Жить, по возможности, полноценной жизнью, уметь переключаться на другие, значительные, для нее интересы. Тогда ей будет легче помочь в воспитании своего ребенка.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ**

Для изучения характера взаимоотношений в семье необходимо рассматривать следующие факторы:

1. Типовое состояние семьи:

- эмоциональный комфорт;
- тревожность;
- эмоционально - психологический дискомфорт и нервно - психическое напряжение.

2. Стил ь семейного воспитания: либеральный, демократический, авторитарный, неустойчивый.

3. Особенности семейного воспитания:

- родители создают условия для правильного развития ребенка: нормальные жилищно-бытовые условия; организуют место для занятий; создают домашнюю библиотеку, игровые уголки; соблюдают санитарно-гигиенический режим.

- родители развивают познавательные интересы ребенка (вместе с детьми слушают радиопередачи; читают книги; беседуют о прочитанном; ходят с детьми в кино; поощряют любимые занятия ребенка).

- родители оказывают помощь в учении, организации домашнего учебного труда.

- дети имеют конкретные трудовые обязанности в семье.

- родители видят недостатки в воспитании своих детей.

4. Недостатки семейного воспитания.

5. Причины недостатков.

Первая часть работы по изучению характера взаимоотношений в семье проводится с помощью следующих методов:

- беседа с родителями и ребенком;

- тест - опросник родительского отношения к детям (А. Я. Варга, В. В. Столин);

- тест КРС (кинетический рисунок семьи), выполняемый детьми;

- изучение межличностных отношений в семье. Методика PARI E. Шеффер и Р. Белла;

- наблюдение.

С целью исследования личности ребёнка и межличностных отношений в подростковых семьях необходимо применить личностные опросники.

Личностные опросники - вариант тестов для измерения и оценивания индивидуально-психологических особенностей личности, межличностных отношений, эмоциональной и мотивационной сфер.

Существует множество психодиагностических методик, предназначенных для оценивания разных черт характера личности человека. Среди них встречаются комплексные психологические тесты, предназначенные для изучения личности человека, описываемой через систему понятий, с разных сторон характеризующих человека, причем в большинстве случаев эти понятия представляют собой отдельные черты характера.

Наиболее значительные изменения личностного плана, которые происходят в подростковом возрасте, касаются темперамента, характера, мотивов поведения.

С помощью методики определения свойств темперамента можно количественно оценить следующие свойства темперамента человека: энергичность, пластичность, темп и эмоциональность. Энергичность – это степень активности, проявляемой человеком в общении с людьми и в практической работе. Пластичность – это легкость переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого или изменения поведения в общении с людьми. Темп – скорость выполнения отдельных действий, операций и движений. Эмоциональность – склонность человека эмоционально реагировать на различные события, связанные с его практической деятельностью и общением с людьми.

Тревожность – важное персональное качество человека. Под этим понятием понимают особое эмоциональное состояние, часто возникающее в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми.

С целью определения тревожности у подростков можно использовать методику – «Шкала тревожности». Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызывать тревогу.

Агрессивность – это черта личности, проявляющаяся в более или менее постоянном враждебном отношении человека к человеку, склонность к разрушению и неспровоцированным агрессивным действиям.

Чтобы диагностировать возможность проявления агрессии у подростков, необходимо провести методику по ее выявлению с помощью опросника Басса-Дарки.

Методика «Незаконченные предложения» выявляет систему отношений в семье, взаимоотношений с родителями и друзьями, собственные жизненные цели.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

Современные психологические знания свидетельствуют об огромном значении полноценного общения взрослого и ребенка для развития детей. Поэтому одним из существенных аспектов психологического просвещения учителей и родителей является ознакомление их со способами правильного общения, оказания им психологической поддержки, создания в семье и школе благоприятного психологического климата.

Приводимые ниже рекомендации показывают, в каком направлении и с помощью каких методов может осуществляться такая работа.

Правильные взаимоотношения между детьми и взрослыми - важнейший фактор развития ребенка. В таких взаимоотношениях взрослый:

- сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- помогает ребенку избежать ошибок;
- поддерживает ребенка при неудачах.

Коррекционная работа с родителями заключается в том, чтобы научить их поддерживать ребенка, а для этого, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того чтобы обращать внимание, прежде всего, на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что тот делает.

### **Психологическая поддержка ребенка взрослыми**

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Подчеркнем еще раз: взрослый, стремящийся поддержать ребенка, не только рассматривает события (поступки) в целом, но и старается выделить отдельные, позитивные для ребенка, стороны. Поддержка основана на вере в способность ребенка преодолевать жизненные трудности при помощи значимых для него взрослых.

Для того чтобы поддержать ребенка, родители сами должны испытывать уверенность. Они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя, не достигнут самоуважения и уверенности.

Взрослый, сам того не ведая, может обидеть ребенка, сказав ему, например: «Ты мог бы и не пачкаться!», «Ты мог бы быть и поосторожнее!», «Посмотри, как твой брат хорошо сделал это!», «Ты должен был смотреть, когда это делал я!» Как правило,



негативные замечания родителей не имеют действия. Постоянные упреки типа «Ты мог бы сделать это лучше» приводят ребенка к выводу: «Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я никогда не смогу удовлетворить их. Я сдаюсь».

Для нормального развития ребенка иногда нужна коррекция всех его семейных взаимоотношений, таких как:

- 1) завышенные требования родителей,
- 2) соперничество братьев и сестер,
- 3) чрезмерные амбиции ребенка.

Завышенные требования родителей к ребенку сделают успех труднодостижимым. Например, если родители прежде ожидали, что ребенок будет в детском саду «самым способным», то они ожидают от него того же и в школе; ребенка, умеющего хорошо кувыркаться, хотят в будущем видеть хорошим гимнастом.

Что касается братьев и сестер, то родители могут непреднамеренно противопоставлять детей друг другу, сравнивая блестящие успехи одного с бледными достижениями другого. Такое соперничество может привести к сильным переживаниям ребенка и разрушить хорошие прежде взаимоотношения.

На поведение ребенка влияют чрезмерные амбиции, «вращенные» в семье. Это проявляется, например, в тех случаях, когда ребенок, плохо играя в какую-то игру, отказывается принимать в ней участие. Часто ребенок, который не может выделиться посредством чего-то позитивного, начинает вести себя вызывающе негативно или превращается в «камень на шее» всего класса.

Как поддерживать ребенка? Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки. Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности и требуют педагогической коррекции со стороны воспитателя и учителя.

Подлинная поддержка взрослыми ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко показать ребенку: «Хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Например, если ребенку не удастся вести себя так, как хотелось бы учителю, именно учитель должен помочь ребенку понять, почему так происходит. Важно, чтобы ребенок понял, что его неудача может

проистекать из-за отсутствия готовности или способности вести себя соответствующим образом. Необходимо показать ребенку, что его неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. Важно, чтобы взрослый научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т.п.

Для того чтобы оказать ребенку психологическую поддержку, взрослый должен пользоваться теми словами, которые работают на развитие положительной самооценки и чувства адекватности ребенка. В течение дня взрослые имеют немало возможностей для создания у ребенка чувства собственной полезности и адекватности. Один путь состоит в том, чтобы продемонстрировать ребенку удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить ребенка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав у ребенка установку: «Ты можешь это сделать».

Даже если ребенок не вполне успешно справляется с чем-то, взрослый должен дать ему понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания:

- Мне было очень приятно наблюдать за происходящим!
- Даже если что-то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком.
- Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.

Таким образом, взрослый научится помогать ребенку в достижении уверенности в себе. По выражению одного из родителей, это подобно прививке ребенку от неудачи и несчастья.

Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет, как уже отмечалось, вера в него родителей и педагогов. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы. Педагог - что ребенок нужный и уважаемый член группы, класса.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Примерами такого оценивания являются утверждения типа: «Когда у тебя была собака, ты забывала кормить ее, когда ты занималась музыкой, ты бросила уроки через 4 недели, так что я не думаю, что тебе имеет смысл теперь заняться танцами». Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Как взрослому показать свою веру в ребенка?

- Забыть о прошлых неудачах ребенка.
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.
- Позволить ребенку начать «с нуля», опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха.
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от взрослого некоторого изменения требований к ребенку, но дело того стоит. Например, создать такую ситуацию, которая может помочь школьнику выбрать задания, с которыми он, с точки зрения учителя, способен справиться, и затем дать ему возможность продемонстрировать свой успех классу и родителям.

Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах, как у ребенка, так и у взрослого.

Итак, для того чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания его промахов.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, с которыми он может справиться.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребенком.
10. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
14. Демонстрировать оптимизм.

Следует помнить, что одни слова и фразы взрослых поддерживают ребенка, а другие - разрушают его веру в себя. Поддерживают следующие слова и фразы:

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.

- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова и фразы «разрушения»:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.
- Ты мог бы сделать это намного лучше.
- Эта идея никогда не сможет быть реализована.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

Взрослые часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться ребенку неискренней. В другом же случае она может поддержать ребенка, опасаящегося, что он не соответствует ожиданиям взрослых.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою «нужность». Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо или за какие-то его достижения в определенный период времени.

Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе. Когда взрослые выражают удовольствие тем, что делает ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело или предпринять новые попытки. Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);
- прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его);
- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);
- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Для создания полноценных, доверительных отношений с ребенком взрослый должен уметь эффективно общаться с ним. Коммуникация - это вербальный и

невербальный процесс передачи чувств, установок, фактов, утверждений, мнений и идей между людьми. Если взрослые стремятся к созданию отношений, удовлетворяющих их и ребенка, они должны научиться эффективному, ответственному общению.

### **Правила общения взрослых и детей**

#### **Общие правила эффективного общения взрослого и ребенка**

1. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свой критицизм и видеть позитивную сторону общения с ребенком. Тон, которым вы обращаетесь к ребенку, должен демонстрировать уважение к нему как к личности.

2. Будьте одновременно тверды и добры. Выбрав способ действия, вы не должны колебаться. Будьте дружелюбными и не выступайте в роли судьи.

3. Снизьте контроль. Избыточный контроль над детьми обычно требует особого внимания взрослых и редко приводит к успеху. Более эффективным оказывается спокойное, отражающее реальность планирование способа действия.

4. Поддерживайте ребенка. Взрослый может поддержать ребенка, признавая его усилия и вклад, равно как и достижения, а также демонстрируя, что понимает его переживания, когда дела идут не очень хорошо. В отличие от награды, поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.

5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения. Если какой-то подход окажется не удачным, не нужно отчаиваться, следует остановиться и проанализировать как переживания и поступки ребенка, так и свои. В результате в следующий раз взрослый будет лучше знать, как поступить в подобной ситуации.

6. Демонстрируйте взаимное уважение. Педагоги и родители должны демонстрировать доверие к ребенку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

#### **Полезные советы для родителей**

Воспитание детей – непростая задача. Взрослые отвечают за заботу и формирование личности маленького ребенка, и это определяет, каким будет ребенок, когда вырастет. К сожалению родителей, дети не рождаются с инструкциями по использованию, которые бы подсказали, что именно нужно делать и когда, чтобы ребенок вырос всесторонне развитым, ответственным человеком.

Помня о том, что все люди отличаются друг от друга, у каждого своя динамика в семье, существует ряд полезных советов, которые рассматриваются, как универсальные рекомендации по воспитанию детей.

- Вам нужно быть участвующим родителем. Зная о том, что происходит в школе и других сферах жизни вашего ребенка, вы сможете удостовериться в том, что они придерживаются правильного пути. Также важно суметь определить возможные проблемы, такие как: драки, проблемы в школе или злоупотребление наркотиками. Будучи вовлеченными в школьные занятия и установив хорошие отношения с преподавателями вашего ребенка, вы сможете показать ему, насколько вы заботитесь о нем.

- Не нужно зависеть от школы, чтобы научить ребенка всему, что ему нужно знать. Учителя не могут сделать все сами. Важно, чтобы вы помогали своему ребенку учиться, и то, что вы будете работать со своим ребенком дома, улучшит то, как он/она будет учиться в школе. Не забывайте каждый вечер проверять его уроки, а также дайте ребенку понять, каковы ваши ожидания.

- Не наказывайте ребенка в присутствии других людей. Если ваш ребенок плохо себя ведет, отведите его в сторону и объясните, что он сделал неправильно, и каким будет его наказание. Наказывая ребенка в присутствии других людей, вы только придете к ненужному смущению, которое может навредить самооценке вашего ребенка.

- Старайтесь не сдаваться или уступать, если вы уже сказали «нет». Сказав ребенку «нет», а потом, отступив, когда он/она начинает раздражаться, вы только научите его, что раздражение – это способ получить то, что он хочет. Это только усилит плохое поведение, нежели научит хорошему.

- Признавайте правильное поведение вашего ребенка и его достижения. Хвалите ребенка за хорошо выполненную работу и тем самым поощряйте его хорошее поведение. Концентрируйтесь больше на позитивном, чем на негативном.

- Не заставляйте ребенка заниматься факультативными занятиями. Если ребенок хочет принимать в них участие, не заставляйте. Ребенку необходимо получать удовольствие от участия в дополнительных занятиях, а не бояться их.

- Иногда уделяйте время и себе. Очень просто переутомиться, если вы находитесь с ребенком в течение двадцати четырех часов в сутки семь дней в неделю. Пусть ваши родители или кто-нибудь еще иногда помогают вам, чтобы вы могли устроить себе перерыв. Вы заметите, что ваш уровень напряжения

снизится, и что вы будете чувствовать себя намного лучше, когда вернетесь домой.

- Регулярно разговаривайте со своим ребенком о давлении со стороны сверстников, наркотиках, алкоголе, сексе и т.д. Позвольте вашему ребенку знать, что он может прийти к вам с любым разговором, что вы поможете ему справиться с любыми проблемами, с которыми он может столкнуться. Научите их опасности курения и другим подобным явлениям. Недостаточно сказать об этом один раз, так как дети взрослеют, они постоянно сталкиваются с давлением сверстников и попадают в сложные ситуации.

- Научите своих детей ценить деньги. Как можно раньше научите их тому, как работает экономическая система и что важно откладывать деньги на будущее. Научите их тому, что в жизни нельзя получить что-то просто так, и что нужно заработать на то, что тебе хочется.

- Научите своих детей ответственности, предлагая им различные задания по дому и мотивируя выполнять их. Удостоверьтесь, что вы даете им задания, соответствующие их возрасту, объясните, что они должны помогать вам, выполняя эти задания.

- Цените независимость. Научите детей заботиться сами о себе.

Это далеко не все, что нужно знать, чтобы быть хорошими родителями, но это должно помочь вам обрести некоторые идеи, которых у вас, может быть, не возникало до этого.

### **Как избежать проблем в поведении**

Если ваш ребёнок ещё не достиг того возраста, когда дисциплина становится предметом споров и разногласий, или же если вы устранили одну проблему и хотите избежать другой, вот несколько советов, как, справляться с естественным непослушанием, чтобы оно не переросло в проблему поведения.

1. Старайтесь всегда обращать внимание на хорошее поведение ребенка и хвалить его. Конечно, проще отнестись к тем периодам, когда ребенок ведет себя «примерно», как к лишней возможности отдохнуть, сесть перекусить, полить огород, почитать книгу или расслабиться, чтобы набраться сил. Вы *можете* этим заняться, но все же постарайтесь отдать часть своего внимания ребенку — скажите ему доброе слово, погладьте по головке, проходя мимо, прокомментируйте его игру, подскажите какой-нибудь «новый ход». Такая нарочитая похвала за хорошее поведение на первых порах может показаться вам неуместной, но очень скоро это войдет у вас в привычку. Вам, действительно,

стоит делать это, ведь столько проблем возникает просто из-за неудовлетворенной потребности во внимании.

2. Ваши правила должны быть четкими, простыми и неизменными. Проверьте, хорошо ли представляет себе ваш ребенок, что вам нравится в его поведении, а что – нет. Делайте скидку на его возраст и уровень умений, но как только вы будете четко знать, что ребенок *может* выполнять определенное правило - сразу дайте ему понять, что это именно то, чего вы от него ждете. Конечно, маленький хитрец будет проверять ваши правила «на прочность», поэтому вам следует заранее продумать вашу реакцию на возможную проверку. Пусть ребенок гордится собой, когда сам вспомнит те правила, которые вы установили.

3. Давайте позитивные указания. Жизнь с непоседливым дошкольником может показаться бесконечной чередой запретов — «Не делай этого», «Не трогай то», «Прекрати» и во главе всего этого будет «НЕТ». Если эти фразы наводят тоску на вас, то уж тем более на ребенка. Со временем все эти «нет» и «не делай» будут влетать ему в одно ухо и вылетать из другого. Поэтому формулируйте свои указания иначе - говорите ребенку то, что ему *следует* делать. Они будут звучать позитивно и более разнообразно (и, следовательно, будут интереснее). Если вы оставите свои «нет» и «нельзя» для критических ситуаций, они будут иметь больший вес.

4. На разные проявления непослушания ребенка реагируйте по-разному. Если на любое проявление непослушания вы будете реагировать одинаково жестко, у вас ничего не останется «про запас» на случай, когда возникнет действительно серьезная ситуация (например, угроза безопасности ребенка). Хорошо, если у вас будет достаточно большой *диапазон* реакций, и в каждой конкретной ситуации вы будете использовать наиболее «мягкий» вариант, из тех, которые могут оказаться действенными. Некоторые из них в этой главе мы уже обсуждали, но если нежелательное поведение ребенка еще не закрепилось, можно подумать и о таких решениях:

- Перестановка предметов: Уберите определенные вещи подальше от ребенка или измените их расположение в комнате, чтобы исключить для него соблазн ими воспользоваться. Этот прием особенно хорошо применим по отношению к маленьким детям, когда ребенок еще не видит разницы между маминым дорогим фотоаппаратом и своим игрушечным, или между учебниками сестры и своим альбомом для «каляк».



- Игнорирование поступка: Если действие ребенка не производит никакого эффекта, то он, может быть, и не повторит его. Даже если вам и придется вмешаться, вы можете сделать это, не глядя на ребенка или не разговаривая с ним. Если с этим поступком связан еще один ребенок (который не был виноват), обратите на него все свое внимание, демонстративно не замечая провинившегося.
- Предложите другое занятие: Дав ребенку позитивное указание, вы можете отвлечь его от проказа и занять чем-то более полезным.
- Твердое «Нет»: Резко сказанное «Нет!» или «Перестань!» может отвлечь ребенка от того, что он делает или собирается сделать, так что в этот момент вы сможете предложить ему другое, позитивное занятие. Не повторяйте «Нет» - если оно способно подействовать, то подействует сразу. Мягкость в этот момент может породить глухоту.
- Напоминание: Дайте ребенку шанс исправиться самостоятельно. Напоминания типа «Что папа только что сказал?» или «А какое у нас правило насчет ножей?» дадут ребенку возможность подумать еще раз.
- Лишение удовольствий: Этот способ лучше всего помогает при работе с детьми постарше, но его можно применить и тогда, когда не слушается маленький ребенок, но только если лишить его удовольствия сразу. Если в ответ на провинность, совершенную в начале обеда, вы объявите, что «сегодня мороженого не будет», то эта мера может не возыметь действия, в то время как лишение сладкого за провинность, допущенную тогда, когда все приступают к десерту, может заставить ребенка задуматься.
- Оставить поведение ребенка без внимания (см. «Реакция на нежелательное поведение ребенка»).
- Физическое наказание: Его всегда нужно избежать, но многие родители считают, что в некоторых обстоятельствах оно оправдано. Не забывайте, что если вы будете регулярно шлепать ребенка, то он может решить, что это нормальный стиль поведения: «Если папа меня шлепает, почему бы и мне это не сделать?» Сохраните такое наказание для потенциально опасных ситуаций, например, для случаев, когда ребенок выбегает на дорогу.
- Всегда избегайте:
  - споров о правилах;

- криков (пока вы в состоянии с собой справиться); изменения своего решения;
- остановок на полпути;
- наказания типа «зуб за зуб» («Ты ущипнул меня, поэтому я сделаю то же самое»).

Все это может только ухудшить положение, к тому же есть столько альтернативных вариантов.

5. Объясняйте ребенку, что вам не нравится то, что он делает, но его самого вы любите. Не всем родителям нужно об этом говорить, но ребенка довольно легко ввести в заблуждение, даже не желая этого. Ваши чувства должны быть выражены словами, понятными ребенку. Между словами «Ты будешь сидеть у себя в комнате, потому что ты непослушная девочка» и «Ты будешь сидеть у себя в комнате, потому что ты вылезла из окна» - огромная разница.

#### **Реакция на нежелательное поведение ребёнка**

1) Оставить поведение ребенка без внимания. Такая реакция может быть очень эффективной, если поведение ребенка имеет целью привлечь к себе внимание. Даже если вам придется убирать «следы преступления» своего ребенка или прикасаться к нему, вы можете делать это отстраненно, не глядя на него и не выказывая своих чувств. Может быть, для этого вам понадобится немного артистизма! Иногда такая реакция бывает просто невозможна. Если, к примеру, ваш ребенок щиплет другого ребенка, вряд ли можно рассчитывать на то, что он проигнорирует такую «забаву», и, значит, реакция будет бурной.

2) Лишить каких-то удовольствий. Этот способ обычно оказывается более эффективным по отношению к детям постарше. Если вы намерены повести себя так с маленьким ребенком, действовать нужно немедленно (например, сразу же после провинности удалить его из-за обеденного стола) и дать понять ему, за что его наказали.

3) Временно изолировать. Ребенка отрывают от того, чем он занят и уводят, оставляя одного на некоторое время, скажем, на 5 минут, или пока все не успокоится. По возможности, это нужно делать спокойно. Малышу следует сказать, за что его оставляют одного, но больше ничего не говорить. Можно сажать его на специальный стул или ставить в угол - это иногда помогает, однако ребенок может начать кривляться, так что другим людям (особенно детям), находящимся в той же в комнате, будет очень трудно игнорировать его выходки. Как правило, лучше уводить ребенка в другую комнату, например, в его спальню. Не закрывайте дверь в комнате

малыша, если ему там на самом деле страшно. Но будьте настойчивы в одном — ребенок должен оставаться в комнате один до тех пор, пока вы сами не придете и не разрешите ему вернуться. Если он плачет или сердится, сделайте вид, что не слышите. Придите к нему, когда он начнет успокаиваться. Если малыш увлеченно играет в своей комнате, это вовсе не значит, что он «побил вас вашим же оружием» - он может все еще помнить о том, что в его поведении не было ничего хорошего. Так ли это - время покажет. Как бы ребенок относился к этому наказанию, продолжайте действовать так, по крайней мере, две недели. Если через две недели вы заметите, что те поступки, с которыми вы боретесь, стали появляться реже, значит метод «временной изоляции» эффективен. Если нет - попробуйте другой метод. Доктор Кристофер Грин (Christopher Green) в своей книге *«Воспитание детей, начинающих ходить» (Fodder Taming, 1984)* отмечает, что временная изоляция может быть очень полезной, когда нужно разъединить стороны, готовые вот-вот взорваться, т.е. этой мере отводится роль средства, дающего быстрый эффект изменения нежелательного поведения. Оценка доктора Грина заслуживает внимательного рассмотрения.

4) Другие неприятные для ребенка меры. Выбрать меры, от которых у ребенка пропадет желание вести себя неподобающим образом, должны вы сами. Один из критериев при выборе этих мер - их действенность, но нужно учитывать и другое. Если вы регулярно шлепаете ребенка, он может решить, что так вести себя может и он, и вот он сам уже шлепает своего младшего братика или даже дает сдачи вам. Это же относится и к наказанию «зуб за зуб» - «Ты дергаешь меня за волосы, тогда и я буду тебя дергать». Иногда родителям кажется, что их реакция будет неприятна ребенку, а на деле оказывается наоборот. Хороший пример этому - крик: ребенку может понравиться наблюдать за тем, как родители выходят из себя! Нелегко выбрать такой подход, который был бы эффективным и не создавал новых проблем.

#### **Способы выхода из конфликтной ситуации при работе с гиперактивными детьми**

При взаимодействии с гиперактивными детьми в школе и дома нередко возникают конфликтные ситуации и стрессовые состояния, как у самих детей, так и у взрослых людей (учителей, воспитателей, родителей).

Конечно, желательно не допускать и своевременно предотвращать конфликтные ситуации. Для этого необходимо научить детей взаимодействовать друг с другом и разрешать конфликты гуманным и конструктивным способом.

Однако если конфликтная ситуация возникла, то всегда следует помнить о динамике ее протекания. По результатам исследования американского психолога Л. Уолтера, *динамика конфликтной ситуации складывается из трех основных стадий*:

- стадия первая — нарастание;
- стадия вторая — реализация;
- стадия третья — затухание.

Наиболее успешно блокировать развитие конфликтной ситуации можно на первой стадии (нарастание). Для этого необходимо перевести конфликт из плоскости коммуникативных взаимодействий в предметно-деятельностную плоскость. Например, во время нарастания напряженности между двумя гиперактивными детьми можно поручить им выполнение какого-нибудь совместного задания. Очень важно, чтобы оно было связано с физическим трудом или спортивным состязанием (уборка классной комнаты, чистка снега, футбольный матч, соревнование по бегу и т.д.). Мышечные нагрузки помогут выплеснуть «отрицательную» энергию и сгладят конфликтную ситуацию.

Если конфликтная ситуация все же перешла во вторую стадию (реализация), то подавить ее уже едва ли удастся. Участники конфликта будут возбуждены и не пойдут на примирение. На этой стадии «отрицательная» энергия находит выражение в силовых приемах (вербальных, телесных и т. д.). Воспитательные мероприятия на этой стадии не принесут успеха.

На третьей стадии (затухание), когда конфликтная ситуация исчерпана и участники конфликта выплеснули «отрицательную» энергию, происходит разрядка напряжения. У детей возникает чувство вины, сожаления и раскаяния. Участники конфликта хотят стать лучше и готовы к позитивным переменам. На этой стадии уже будут эффективны воспитательные беседы, анализ причин возникновения конфликтной ситуации, совместное моделирование других способов выхода из нее.

Для того чтобы подготовиться к беседе с участниками конфликта, учителю (родителю) необходимо самому сбросить напряжение и раздражение. Для этого можно сделать несколько простых упражнений из системы телесной терапии В. Райха:

1. *Дыхание*. Перед беседой с трудным ребенком глубоко вдохните. При выдохе резким движением в воображении как бы «сорвите» напряженную маску со своего лица: «погасите» глаза, расслабьте губы, освободите шею и грудь. Пред-

ставьте, что через выдох вы снимаете с себя охватывающие ваше тело мышечные «кольца» и отбрасываете их — с глаз, губ, шеи и груди. После этого начинайте беседу!

2. *Массирование.* Возможно, вам подойдет другой способ снятия напряжения. Перед началом беседы с учеником дотроньтесь кончиками пальцев до своих век, проведите ладонями по лицу ото лба к подбородку, «снимая» старую маску.

Нередко родителю (учителю) приходится выполнять посредническую функцию выхода из конфликтной ситуации. Эффективную *методику посредничества родителя (учителя) в конфликте*, состоящую из четырех шагов, предлагает Н.В. Самоукина.

*1-й шаг: «Найдите время, чтобы поговорить».* На данном этапе посредник помогает участникам договориться о времени и месте переговоров. При этом должны выполняться следующие условия:

- а) разговор должен быть длительным (2 - 4 часа);
- б) помещение выбирается так, чтобы исключались любые помехи (телефонные разговоры, открывание двери и т.д.);
- в) время разговора определяется таким образом, чтобы ни один из участников никуда не спешил.

Когда вы договариваетесь о переговорах, для участников необходимо сформулировать два главных правила-запрета. Первое: если переговоры начались, запрещается выходить из комнаты раньше, чем закончится условленное время. Нельзя выбегать, «хлопая дверью», нельзя говорить фразы типа: «Я вообще не хочу об этом говорить!», «Ну, теперь все ясно, о чем здесь можно говорить?!», «Я вижу, что меня здесь не поймут!» Второе: запрещается использовать «силовые приемы» (заставлять другого человека уступать, сдаваться). Нельзя унижать и оскорблять партнера по общению.

*2-й шаг: «Спланируйте организацию».* В самом начале разговора важно его правильно «запустить». Установка, которую учитель осуществляет на переговорах, заключается в том, чтобы не заставлять ни одного из учеников полностью отказаться от собственной позиции. Вместе с детьми необходимо выработать новую позицию, в которой будут учтены позитивные моменты всех конфликтующих сторон. Никто не должен быть обижен! Переговоры будут успешными в том случае, если ребята уйдут уверенные в том, что к мнению каждого из них прислушались при разработке общего соглашения.

*3-й шаг: «Выговорись».* На этом этапе перед участниками конфликта и перед посредником стоит задача: выявить объект ссоры и сформулировать проблему. Дайте участникам конфликта выговориться, полностью высказать свою позицию и выслушать позицию всех участников. При формулировании проблемы необходимо научить детей быть доброжелательными друг к другу, показать, что надо уважать достоинство друг друга.

*4-й шаг: «Соглашение».* В разговоре наступает момент, когда участники выговорились, «облегчили душу». Они психологически готовы к примирению. Они успокаиваются, снижается напряженность. Им самим надоело ссориться или они просто устали. Но, в любом случае, наступает момент для составления соглашения.

Приготовьте бумагу и ручки. Текст документа должен содержать решение переговоров и описание того, что, как и когда должны делать каждая из конфликтующих сторон для осуществления принятого решения. Пусть каждый участник напишет свой текст: что он ждет от своих партнеров и то, что он мог бы сделать сам. Затем необходимо организовать обсуждение, в котором тексты будут совмещены в общий единый документ. Полезно повесить соглашение в классе, чтобы все его видели. Через некоторое время можно организовать вторичное обсуждение: как выполняется решение, сформулированное в соглашении.

### **Коррекция негативных эмоциональных комплексов через рисование у детей 5-9 лет**

Страхи и другие эмоциональные проблемы характерны для детей 5-9 лет и встречаются в норме у большинства детей этого возраста. Как правило, к 10 годам дети самостоятельно избавляются от многих страхов через спонтанные психотехники, выработанные детской культурой. Среди них - рассказывание друг другу "страшилок" в обстановке безопасности, организация походов в "страшные места" типа подвалов и т. д.

Чаще всего переживание страхов встречаются у детей из эмоционально неблагополучных семей, а также выявляется у детей в процессе социально-психологической адаптации к детскому дошкольному учреждению или школе. В этом случае показана индивидуальная коррекционная работа психолога или терапевта с ребенком. В настоящее время психологами и терапевтами используются самые разнообразные методы коррекции эмоционально-личностных расстройств у детей (игротерапия, сказкотерапия, арт-терапия и т.п.). Все эти методы работают достаточно успешно, если соответствуют психическим

особенностям как ребенка, так и терапевта, а также при наличии необходимых условий для работы. Имеется еще два довода в пользу терапии через рисунок:

- детский рисунок является основным коммуникативным средством ребенка, средством выражения чувств, а также традиционной для детской субкультуры спонтанной психотехникой;

- рисование легко совмещается с другими техниками, применяемыми в детской психотерапии.

Суть методики заключается в следующем. Ребенка просят нарисовать любой персонаж (например, несуществующее животное, ни в коем случае не персонаж мультфильма или сказки), а затем рассказать о его образе жизни. Выявление "друзей" персонажа имеет смысл позитивного якоря. Определение "врагов" или персонажей, вызывающих негативные чувства, является "входом" в эмоциональную проблему ребенка. Таким же "входом" может оказаться изображение дискомфорта среды, в которой действует персонаж. В работе используется принцип "режиссера фильма", т.е. ребенок является единственным творцом создаваемой истории, терапевт может только предлагать варианты развития сюжета, которые ребенок может принимать или не принимать. "Фильм" можно "прокручивать" назад и создавать альтернативный сюжет, если первоначальная сюжетная линия оказалась слишком деструктивной или зашла в тупик. Использование в процессе совместного творчества терапевта и клиента режиссерских приемов, разработанных в рамках символдрамы Лейнера (принципа "примирения", "кормления и подкупа", "лидера", "символической конфронтации", "истощения и уменьшения", "магических жидкостей") очень эффективно. Например, при работе с негативными эмоциями ребенка введение в ткань сюжета "волшебной палочки" или любой другой могущественной силы, помогающей персонажу справиться с проблемами, приводит к значительному облегчению состояния ребенка уже после одной сессии. Усвоение "волшебной палочки" позволяет осуществить своеобразный контр-перенос с персонажа на самого ребенка. Это достигается предложением к ребенку показать, каким образом персонаж действует с волшебной палочкой. "Волшебную силу" можно передавать другим предметам, например, конфете. Это позволяет сохранить позитивный якорь, сформированный во время сессии, и за ее рамками. Следует также добавить, что количество сессий, необходимых для успешной коррекции, может отличаться у разных детей. Кроме того, ребенок даже во время одной сессии может идентифицировать себя с разными персонажами своего рисунка, поэтому

при работе терапевт обязательно должен установить раппорт, чтобы чутко отслеживать все возможные изменения фокуса эмоций. Перед началом работы необходимо информировать родителей о сути коррекционной работы, а также предупредить их о том, что их вмешательство допускается только в случае обращения к ним терапевта. Уже первая диагностико-коррекционная сессия дает обильный материал для индивидуальной консультации родителей. Присутствие или отсутствие родителей на последующих сессиях определяется обоюдным желанием ребенка и родителя.

Какие вопросы задавать ребенку в ходе сессии?

1. Стадия контакта:

- Хочешь порисовать? Что ты будешь рисовать?..

После того, как ребенок освоился в кабинете и с рисованием в присутствии психолога:

- Ты придешь ко мне еще? А давай с тобой в следующий раз придумаем сказку (фильм)? И ты будешь самый главный сказочник! Как ты скажешь - так и будет в твоей сказке!

2. Стадия коррекционно-диагностическая (сессия проводится обычно через несколько дней после первой встречи).

До начала совместного рисования и для "разогрева" можно использовать модифицированный тест Люшера: попросить ребенка проранжировать свои цветные карандаши (фломастеры) по степени привлекательности. Каждым карандашом ребенок рисует последовательно кружок в верхней части рисунка. Могут быть варианты (выбор цвета фиксирует психолог, используя стандартный набор карточек). Такую же процедуру стоит проделать в конце сессии. Тест Люшера является лишь одним из индикаторов изменения эмоционального состояния, можно использовать любые другие, предпочитаемые специалистом и адекватные методы диагностики.

- О ком сегодня будет наша сказка? Кого ты хочешь нарисовать?

- Как его зовут? Чем он питается? Где он живет? В лесу, в море, в пустыне? На другой планете? Есть ли у него друзья? Нарисуй их. Как их зовут? Что они делают? Может быть, им надоело играть и они решили погулять? Куда они пошли?

- Есть ли кто-нибудь, кого боится персонаж? Или кто-нибудь, кто ему не нравится? Кто? Нарисуй его. Почему он не нравится персонажу? Что можно сделать, чтобы этого не было? Может быть, нам понадобится волшебная



палочка? У кого она может быть? Покажи, как персонаж (или персонаж, символизирующий добрые силы) держит волшебную палочку. Персонаж хочет что-нибудь сказать? Ведь теперь у него есть волшебная палочка! Он все может! Он сильнее всех! Он может, к примеру, превратить Злодея во что угодно! Или уменьшить его!

Альтернатива:

- А может быть, персонажу не нравится то, что его окружает? Что именно? Как бы ему хотелось это изменить, чтоб понравилось? (в том случае, если отсутствует персонификация негативной эмоции).

### 3. Стадия завершения

Сессию можно заканчивать, если удалось выйти на позитивные переживания в ходе развития сюжета. Например, Баба Яга превратилась в вазу с цветами, добрую девочку и т.п. Можно сказать: «Теперь у них все хорошо. И что же они стали делать? (Играть, пить чай...)»

В конце каждой сессии, которая длится 30-60 минут, в зависимости от возможностей ребенка, проводится экспресс-диагностика эмоционального состояния ребенка. Если психолог чувствует, что ребенок переутомляется, а конца работе не видно, можно завершить развитие сюжета на промежуточном этапе, например: "И тогда они сели отдохнуть...".

Следует особо подчеркнуть, что невозможно описать четкий алгоритм работы психолога, поскольку каждая новая сессия совершенно не похожа на другие. Стоит особо отметить, что в случае повторения сюжета (что само по себе является диагностическим признаком), нужно настойчиво изменять, шаг за шагом, составные элементы сюжета, предлагая версии самому ребенку. При этом ребенок может принять или отвергнуть изменения. В любом случае, задачей психолога является организация "встречи" и взаимодействия персонажа с фигурой, которая вызывает страх, а также предложение ребенку в ходе развития сюжета ресурсов, которые помогут переработке страха. В ходе возможных "переговоров" персонажа с фигурой, вызывающей страх, можно разыграть действие по ролям, при этом роли полезно менять.

Не следует ускорять процесс: если ребенок не чувствует достаточно ресурсов, чтобы преодолеть основной страх, полезно проработать "периферийные" страхи: рано или поздно, в том или ином обличье "коренной" страх проявит себя в рисунке.

## **Как повысить и укрепить самооценку вашего ребенка**

Самооценка или чувство собственного достоинства - это ни что иное, как комплекс убеждений и чувств, которые мы имеем о нас самих. Наша самооценка выражается главным образом в том, как мы сами себя определяем; именно она влияет на нашу мотивацию, отношения и поведение, а также затрагивает эмоциональный процесс восприятия складывающихся обстоятельств. Самооценку можно также определить как некую комбинацию чувств: любви, поощрения, способности сделать что-либо и т.д. Ребенок, который много добивается в школе и за ее пределами, но который не чувствует себя любимым, может в конечном счете столкнуться с проблемой низкой самооценки. Точно также ребенок, который чувствует себя любимым в семье, но который сомневается относительно собственных способностей, может также закончить тем, что у него разовьется так называемый синдром низкой самооценки.

В раннем возрасте самооценка детей в основном зависит от своего восприятия того, как важные в их жизни взрослые оценивают их. Основы формирования самооценки закладываются на ранней стадии жизни, когда у малышей вырабатывается привязанность к взрослым, несущим за них ответственность. Когда взрослые реагируют на их плач и улыбки, младенцы понимают, что их любят и ценят. Детям очень важно ощущать, что их любят и воспринимают люди, к которым они относятся с уважением.

Дети растут и становятся все более чувствительными к оценкам своих сверстников. Когда у детей складываются близкие отношения со сверстниками в школе или живущими по соседству, они могут начать оценивать себя несколько иначе, чем это было принято у них в семье. Вы можете помочь своему ребенку, проясняя ему свои собственные ценности и поддерживая откровенность в отношении разговоров, касающихся событий жизни детей за пределами дома. Вы также можете помочь, научив своего ребенка общаться с другими детьми, и всячески поощряя его взаимодействие с теми, кто разделяет ваши семейные ценности.

У детей самооценка формируется не за один миг, и не всегда они чувствуют себя подобающе в любой ситуации. Ребенок может чувствовать себя уверенно в семье, но совершенно иначе - за ее пределами, например в школе. Более того, во время взаимодействия со сверстниками или же в процессе обучения в школе или другом месте, они могут чувствовать себя нормально в один момент, и совершенно иначе - в следующий. Вы можете помочь своему ребенку в этом,

заверив его в том, что вы поддержите и примете его даже тогда, когда другие откажутся сделать это.

Детское ощущение самодостаточности углубляется, когда взрослые отвечают на интересы и старания ребенка скорее положительной оценкой или заинтересованностью, нежели похвалой. Реагируйте положительно, воспринимая интересы ребенка всерьез и поддерживая его, например, читайте с ним книги о динозаврах или исследуйте червяков в саду.

Взрослые могут помочь своему ребенку выработать и поддерживать положительную самооценку, помогая им справляться как с их неудачами, так и с успехами. В момент провала напомните своему ребенку, что вы по-прежнему любите и поддерживаете его. Позже, когда пройдет эмоциональное потрясение, поговорите с ребенком о сложившейся ситуации. Иногда важно указывать на то, что большинству людей не удастся преуспевать во всех своих начинаниях. Возможно, из своей ошибки и недостаточной подготовки ваш ребенок сможет вынести для себя урок. Научившись преодолевать незначительные разочарования и детские проблемы, ваши дети сумеют в дальнейшем успешно справляться с более серьезными проблемами в своей жизни.

Демонстрируя ребенку заботу о нем, родители помогут ему научиться ценить самого себя, что является немаловажным фактором в формировании положительной самооценки.

Предлагаем некоторые методы повышения самооценки вашего ребенка:

- Думайте, что говорите. Дети очень чувствительны к словам родителей. К примеру, не забывайте хвалить ребенка не только за хорошо сделанную работу, но и за приложенные усилия.

- Будьте хорошим образцом для подражания. Если вы сами слишком требовательны к себе, частенько занимаетесь самобичеванием, впадаете в пессимистические настроения или считаете себя мечтателем, не способным на что-либо, то ваш ребенок может, в конечном счете, полностью "скопировать" вас. Помните и о своей самооценке, не занижайте ее, и тогда ваш ребенок будет иметь достойный образец для подражания.

- Указывайте на неправильные суждения вашего ребенка относительно чего-либо. Очень важно, чтобы родители замечали и заостряли внимание детей на том, что иногда они неправы. К примеру, вопрос об идеальности человека, о его привлекательности, способностях: дети ставят слишком высокие планки и параметры красоты, привлекательности и всего остального и, как следствие,

считают, что сами-то они не соответствуют этим стандартам, что и "выливается" в заниженную самооценку ребенка. Растолкуйте своему ребенку, что никто не в силах установить четкие стандарты чего бы то ни было, и что именно его неповторимость важна в деле повышения самооценки.

- Будьте нежны и ласковы с ребенком. Ваша любовь как ничто другое будет способствовать повышению чувства достоинства вашего ребенка.

- Постарайтесь создать теплую домашнюю обстановку. Ребенок, который будучи в собственном доме не чувствует себя в безопасности или терпит постоянные замечания и оскорбления, рискует больше других сверстников получить низкую самооценку и чувство неполноценности. Ребенок, чьи родители не перестают спорить и ругаться, больше подвержен стрессам и нервным срывам. Помните: вы должны уважать своего ребенка.

- Сделайте свой дом своеобразным островком безопасности и счастья. Попробуйте проследить за тем, какие именно проблемы возникают у вашего ребенка при общении со сверстниками в школе, наблюдайте, над чем и почему посмеиваются дети при общении с вашим ребенком, а также и за другими факторами, которые могут отрицательно сказаться на самооценке вашего ребенка. Затем сделайте так, чтобы в доме ребенок чувствовал вашу поддержку и понимание. Обсуждайте проблемы и ищите вместе выход из нее.

- Помогите ребенку стать частью какой-то команды, будь то школьный кружок или спортивная секция. "Сотрудничество" и совместное времяпрепровождение, а не соревнование и борьба за первенство особенно полезны для формирования нормальной самооценки.

### **Повышение самооценки тревожного ребенка в семье**

Для повышения самооценки тревожного ребенка необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением (а не только любовью) и умел замечать все его успехи (даже самые маленькие). Кроме того, взрослый должен часто хвалить ребенка, и очень важно делать это правильно: дети всегда должны знать, за что их хвалят, и понимать, что похвала - это не просто отражение настроения учителя или родителя, а оценка его конкретной деятельности. В отношении учебных дел это выполнить просто: здесь легко увидеть, что сегодня буква получилась красивее, чем вчера, или в диктанте ошибок уже не пятнадцать, а всего лишь десять. А вот что касается поведения или общения, то здесь успехи детей нелегко бывает оценить даже педагогам.

Поэтому вам лучше заранее продумать, какие положительные качества у ребенка уже имеются, а какие ему необходимо приобрести. Подумайте, как вы дадите ребенку знать, что видите его успехи и достоинства? Если вы мысленно ответили на эти вопросы, значит, достаточно вооружены и готовы подстраховать ребенка на пути самоизменения. Теперь смело проводите с ним игры и упражнения, описанные в **Приложении № 9**, и постарайтесь получить от этого удовольствие, чтобы ваш ребенок ощущал себя интересной личностью, с которой приятно общаться.

### **Адаптация семьи при рождении ребенка с ограниченными возможностями здоровья**

Благополучное будущее семьи и ребенка с особенностями развития зависит от умения родителей адаптироваться к создавшейся ситуации. У многих родителей возникают порой противоречивые чувства по отношению к своему ребенку, то есть иногда они любят его так, как если бы он был здоровым, а потом вновь начинают ощущать всю тяжесть обрушившегося на них горя. Так происходит потому, что в действительности они любят ребенка, но не принимают его болезни и от этого страдают. Родители попытаются решить проблему, посещая одного врача за другим и переходя из одной больницы в другую в поисках специалиста, который предложил бы их ребенку чудесное исцеление. Они испытывают огромное чувство вины, пытаются вернуть себе душевное равновесие и компенсировать болезнь ребенка двумя путями: начинают самоотверженно ухаживать за ним или же с горячностью обвиняют врачей, социальных работников и учителей в невнимании и безответственности. Часто у родителей прослеживаются обе эти тенденции.

Главная причина того, что родителям необходимо быстро прийти к обоюдному согласию, состоит в том, что в противном случае проблемы у ребенка будут возрастать с каждым днем, а счастье и социальные взаимоотношения семьи разрушатся полностью или станут возможными лишь отчасти.

Без правильной психологической поддержки большинство удрученных родителей пробует достичь хоть какого-то согласия, которое бы облегчило их страдания, но нередко это происходит путем нарушения отношений, как с больным ребенком, так и с остальными членами семьи. Наилучшим вариантом будет сохранение добрых нормальных отношений в семье, однако родителям потребуется развить у себя дополнительные качества для того, чтобы помогать ребенку преодолевать его проблемы.

Это значит, что ребенку нужно, чтобы его любили и относились к нему, как к здоровому, воспринимая его таким, каков он есть, независимо от его проблем. Подобное отношение, способствующее установлению взаимного контакта между ребенком и остальными членами семьи, позволит ему развивать свои личностные качества в наиболее благоприятной среде. Не имеет значения, что в будущем он не станет физически полноценным, но сумеет без особых конфликтов и разногласий войти в мир, стать добрым, отзывчивым и полезным для окружающих, что, собственно, и делает человека человеком. Как здоровый, так и больной от рождения ребенок, став взрослым, гораздо легче сможет достигнуть своего благополучия и сыграть положительную роль в жизни общества, если растет в радостной, дружной и сплоченной семье. Даже учеба легче дается тому ребенку, который в раннем детстве чувствовал себя в семье спокойно и уверенно.

### **Где решение этой проблемы**

Первое потрясение, которое получают родители, узнав о врожденной болезни ребенка, может быть во многом смягчено информацией, предоставляемой врачом в этот трудный для семьи период в осторожной и доступной форме. Многие семьи не имеют такой информации, а их трудности неуклонно возрастают. Если родители испытывают потребность в большей помощи, чем та, что им предоставляется врачом, они должны будут войти в контакт с какой-нибудь ассоциацией, которая могла бы предложить им помощь на соответствующем профессиональном уровне.

Когда родители станут обретать душевное равновесие, им нужно готовиться к тому, чтобы создать необходимые условия для своего ребенка. Наверное, самым важным качеством, которым должна обладать семья, является единство и согласие. Крайне важно, чтобы оба родителя в полной мере разделяли ответственность по воспитанию и уходу за своим ребенком. Любая тенденция к взаимным обвинениям или к меньшему участию в воспитании ребенка, или же, напротив, к взятию на себя одним из родителей всей ответственности может стать разрушительной (Рассказы). Матери склонны брать повышенную ответственность по уходу за больным ребенком. Отцы же считают это в порядке вещей. Матери девять месяцев носят ребенка под сердцем, потому им в первую очередь адресованы советы, что нужно делать для того, чтобы он родился здоровым, и как избежать различных вредностей. Поэтому чаще всего именно женщины испытывают чувство вины, если ребенок рождается с нарушениями развития. Они считают себя несостоятельными как жены и матери и

думают, что теперь они одни должны заниматься воспитанием ребенка. К сожалению, врачи зачастую усиливают эту тенденцию, сообщая новости о состоянии малыша только его отцу, чтобы он как можно лучше передал их своей жене, как будто в действительности ее эта проблема несколько не касается.

Лучше всего, чтобы оба родителя еще теснее сплотились и начали помогать друг другу, полностью разделяя между собой и радости и огорчения. Муж должен осознать, каким огромным утешением для жены является возможность открыто поговорить о ребенке, о них самих, почувствовать себя понятой. Родители с самого начала должны также отдавать себе отчет в том, что потребности есть не только у ребенка, но и у них, и нужно жить дальше. Родители еще нуждаются в том, чтобы побыть друг с другом наедине; им нужны развлечения, друзья, походы в кино, в театр; им нужно получать сексуальное удовлетворение и нужно общаться с другими детьми в семье. Любое ущемление нормальной семейной жизни пойдет во вред как ребенку, так и его братьям и сестрам и самим родителям. Не следует думать, что нужно пожертвовать всем на свете ради ребенка с особенностями развития, который является тяжким бременем для чересчур заботливых родителей. Ведь сам постоянно страдая, такой ребенок заставляет страдать и остальных членов семьи. И в конце концов, семья от этого может разрушиться. Муж, лишенный внимания жены, может почувствовать ненависть к ребенку, на котором оно сконцентрировалось, и даже может покинуть дом, чтобы найти утешение на стороне. Братья и сестры могут искать выход вне домашнего очага, в котором все подчинено удовлетворению воображаемых потребностей братишки-инвалида. Не нужно впадать в это заблуждение. Больной ребенок испытывает такие же потребности в дружбе и понимании, как и здоровый. Ему необходима любовь, а не избалованность; внимание, а не сострадание, и прежде всего, возможности для развития, чтобы стать самостоятельным членом общества и со временем суметь достичь в нем определенного положения.

### **Чувства родителей, воспитывающих ребенка с особенностями развития**

#### **Смятение, изолированность от общества**

Одной из проблем, с которой сталкиваются родители, узнав о нарушениях развития своего ребенка, является непонимание того, что они должны сказать родственникам, друзьям и соседям. Безусловно, нужно сказать правду. Вы ведь

надеетесь, что ваш врач вас не обманет. Вы также не должны никого обманывать. Случается, что некоторые врачи совершают ошибку, скрывая от родителей правду о ребенке из страха повергнуть их в отчаяние. А родители, в свою очередь, скрывают ее от близких и знакомых, чтобы избежать неприятностей. Возможно, что друзья и соседи спросят о ребенке, как только мать возвратится с ним из роддома, и если не сказать им о том, что у малыша есть проблемы - это приведет в будущем к еще большим трудностям. Кто бы ни спросил вас о ребенке, даже если это его братья, скажите попросту и без утайки, что врачи считают, что у него слабые ручки и ножки, или, что есть некоторые задержки физического и умственного развития, или, что у малыша бывают приступы, и что его лечат. Вам не следует стыдиться, и тогда многие постараются оказать вам помощь и поддержку. Если же вы, напротив, скажете, что с малышом все в порядке, то заставите себя лгать и возводить стену отчуждения между собой и своими друзьями. Со временем вам станет все трудней и трудней встречаться с ними. И они, заподозрив неладное, будут задаваться вопросами, отдаете ли вы себе отчет в том, что ваш ребенок страдает дефектами развития или вам просто стыдно признаться в этом. Если вы, действительно, не замечаете либо не хотите замечать особенностей ребенка, подумают они, то лучше оставить все, как есть, и поменьше общаться с вами. Постепенно вы будете все больше изолированы в социальном плане, а сложность ситуации заставит вас в свою очередь избегать ваших друзей.

Разумеется, не у всех окажется достаточно такта, чтобы суметь правильно поддержать вас. Кое-кто будет пытаться убедить вас в том, что диагноз мог быть неверен. Вам скажут, например: "Ну что можно определить в таком раннем возрасте?" или "Когда малыш подрастет, все нормализуется". Вы должны относиться к подобным высказываниям как к проявлениям участия, но при случае постараться дать понять, что желание видеть ситуацию в розовом цвете не сможет помочь изменить ее к лучшему.

Если вы станете говорить с людьми искренне, то очень скоро у вас появится широкий круг друзей, знакомых и соседей, чьи заинтересованность и деятельное участие послужат огромным подспорьем, как для вас, так и для вашей семьи. В противном случае ваше социальное общение будет с каждым разом все более затруднительным, вам будет трудно сталкиваться с внешним миром, а изолированность вашей семьи от общества, которая наступит вслед за этим, окажется, вредна уже сама по себе. Если вы сумеете поддерживать и даже



расширять и укреплять ваши социальные контакты, то почувствуете себя достаточно уверенными, для того, чтобы противостоять разного рода наветам и клевете со стороны несведущих людей. Пусть эти люди остаются при своих заблуждениях, а не вы. Не злитесь, когда они оскорбляют вас, постарайтесь помочь им понять вашу ситуацию. Естественное поведение родителей детей-инвалидов в обществе создает лучшие условия для информированности общества о нуждах этих детей и для преодоления существующих в нем предрассудков.

### **Помощь**

Родители детей старшего возраста часто жалуются на то, что никто не хочет им помочь. Однако многие люди согласились бы делать это, если бы им предоставили такую возможность. Нужно лишь попросить заранее. Отбросьте излишнюю гордость и не отказывайтесь просить помощь или принять таковую, если вам ее предлагают. Не откладывайте надолго очередную прогулку с мужем. Обратитесь к подруге, чтобы она побыла с ребенком, а сами тем временем сходите развлечься. Если же вы считаете, что никто не хочет вам помогать таким образом; что никто, кроме вас, не способен присмотреть за вашим ребенком; что никто не сможет оказать ему помощь в случае приступа, и что поэтому вы должны неотрывно находиться возле малыша, то вы сами создаете себе повод для беспокойства. Этим вы не только не принесете пользы ребенку, но дадите себе дополнительную нагрузку и поставите под сомнение благополучие всей семьи. Семья не может быть счастливой, если мать будет вечно усталой, измотанной и раздраженной (такие матери, как правило, обрекают себя на самоистязание). Разыщите кого-то, кто смог бы помогать ухаживать за ребенком, будь то медсестра из лечебного учреждения или социальный работник. Вполне вероятно, что местные родительские организации смогут предоставить вам такую помощь. Объясните тому, кто станет ухаживать за ребенком, что нужно вашему малышу, что может произойти в ваше отсутствие и что нужно делать в том или ином случае. Мальчики-подростки также способны справиться с такой работой и охотно будут помогать вам, если вы попросите их об этом. Но общество никогда не поймет проблем детей-инвалидов и не научится любить этих детей и помогать им, если не давать людям возможность ухаживать за ними.

### **Конечная цель – социальная интеграция**

Когда пройдет время горьких переживаний и родители решат сделать все, что в их силах, чтобы помочь ребенку, им придется основательно подумать над

тем, что же именно они должны делать. Ребенок вырастает. Когда он станет взрослым, его благополучие будет зависеть от того, насколько полно он может быть интегрирован в общество. Если у него есть друзья, если он может жить и работать в коллективе, пользоваться досугом и участвовать в делах этого коллектива - тогда он будет счастлив. Если же, напротив, у него нет друзей, а родные и близкие избегают его вследствие его агрессивности, инфантилизма, необычных черт поведения или просто из-за неумения себя держать в обществе - он будет несчастен. Поэтому самое важное для родителей - всегда помнить о том, что им нужно воспитать человека, умеющего и знающего, как себя вести с людьми в меру своих ограниченных возможностей, и что это, вопреки существующему мнению, вполне выполнимо. Любая неправильная форма поведения, а также поведение неадекватное возрасту сделает трудной или невозможной полную интеграцию в общество.

Однако вы можете спросить: "Что делать, если интеллектуальные возможности ребенка не позволяют ему понять, как правильно себя вести?" Ответ один - это совсем не так. Чтобы научиться социально приемлемым нормам поведения, нужно представлять себе, что вы от него ждете.

В **Приложениях № 10, № 11** приводятся рекомендации о способах общения с детьми, а также игры для детей с трудностями в общении.

### **Изменение отношений**

Обычно принято говорить о развитии ребенка, подчеркивая его важность, и лишь немногие понимают, что в равной степени важно развиваться родителям. Однако всем должно быть ясно, что нормальные отношения родителей с детьми со временем претерпевают изменения. То, что составляет основу родительского поведения с двухнедельным младенцем, не подходит для шестимесячного малыша и уж тем более для ребенка пяти лет. Избегайте говорить: "Это всего-навсего младенец" или "Ребенок не может понять" и т. п. Возможно, что эти фразы продиктованы желанием скрыть дефекты ребенка. В таком случае вскоре у вас появится стремление инфантилизировать ребенка, то есть всегда думать о нем как о грудном младенце (и соответственно вести себя с ним), чтобы оправдать его инвалидность. К сожалению, подобное поведение увеличивает беспомощность ребенка, задерживая развитие даже тех его сфер, в которых при достаточных усилиях может наступить улучшение. (см. **Приложение № 10, № 11**).

У ребенка развиваются сохранные функции, и наряду с этим, все заметнее становятся его особенности. Ему нужны силы, чтобы постепенно входить в жизнь

общества. С другой стороны, поддерживать в ребенке беспомощность, чтобы подольше скрывать его болезнь - означает лишать его возможности обрести большую независимость. Для того чтобы помочь ребенку максимально развиваться, вам следует постепенно менять свое отношение к нему, с любовью поощряя всякое его стремление говорить, наблюдать и осваивать окружающее пространство. Месяц за месяцем, год за годом ребенок должен, таким образом, учиться делать то, чего раньше он делать не мог, под чутким и умелым руководством своих родителей. В этом, а не в постоянной зависимости ребенка от вас, заключается истинная родительская любовь. Наступит день, когда ребенку придется жить отдельно от родителей, и даже при тяжелой инвалидности он будет лучше подготовлен к разлуке с вами, если, по крайней мере, достиг той ступени социальной интеграции, когда испытывает потребность и удовольствие от общения с другими людьми и уже психологически независим от родителей.

Конечная цель, то есть максимальная независимость ребенка с особыми образовательными потребностями от старших, складывается, таким образом, из уверенности, основанной на нежном, душевном и вдохновляющем внимании родителей и постепенном достижении самореализации, благодаря собственным усилиям и старанию.

#### **Формирование активной жизненной позиции ребёнка с ограниченными возможностями здоровья в условиях семьи**

В процессе воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья важную роль играет *правильное отношение родителей к ребенку*. Случается, что родители чрезмерно опекают ребенка, предугадывают его малейшие желания, выполняют любые требования и даже капризы. Такое отношение родителей создает почву для возникновения у детей капризности, упрямства, пассивности, безразличия и безучастности ко всему происходящему вокруг. В этих случаях у детей снижается потребность в речевом общении, в овладении навыками самообслуживания, желании заниматься игровой и любой другой деятельностью.

Другие родители, наоборот, занимают неоправданно жесткую позицию в воспитании ребенка. Они требуют неукоснительного выполнения всех заданий, упражнений, распоряжений, не учитывая речевых, двигательных возможностей, прибегают к наказаниям. В результате у детей появляется излишняя плаксивость, раздражительность, повышенная возбудимость. Как следствие этого, отмечается расстройство сна, недержание мочи, подергивания в различных частях тела.

Для создания благоприятных условий воспитания в семье родителям, прежде всего, необходимо знать особенности заболевания и развития ребенка, его возможности выполнять те или иные задания, упражнения и т. д.

Большое значение имеет *правильный распорядок дня*: строгое соблюдение режима питания и сна, чередование занятий с отдыхом и прогулками, умеренный просмотр телепередач. Наличие определенного порядка создает условия, при которых у ребенка нет оснований для капризов, для отказа подчиняться ряду установленных требований. Постепенно он упражняется в умении сдерживаться и регулировать свое поведение. При упорядоченной жизни ребенка расширяется его кругозор, обогащается память, формируются наблюдательность и любознательность.

Огромное значение имеет *формирование у детей адекватной самооценки*, развитие у них необходимых в жизни волевых качеств. Родители должны умело формировать мотивационную сторону поведения и интерес к занятиям по овладению речевыми и двигательными навыками, другими видами деятельности. Формирование активных качеств личности в условиях семьи следует начинать с таких видов деятельности, как игра и элементарный труд.

В процессе игровой и трудовой деятельности дети научаются выполнять требования и инструкции взрослых, считаться с интересами окружающих, доводить начатое дело до конца. Если ребенок не хочет выполнять то или иное действие, важно добиться от него осознания цели выполняемого действия путем подсказки со стороны взрослых, разъяснить ребенку значение и смысл, наглядно демонстрировать конечный результат.

В ходе усвоения нового действия родители должны постоянно оказывать ребенку помощь. Варианты помощи меняются в зависимости от возраста ребенка. В младшем дошкольном возрасте родители в основном показывают, как надо выполнять действия или задания. Так, при обучении складывать целое изображение из частей родители сначала могут сами сложить картинку, а затем предложить ребенку собрать изображение по образцу. В старшем дошкольном возрасте рекомендуется сопровождать показ действия словесной инструкцией. Родители побуждают ребенка подумать, каким способом лучше выполнить то или иное задание.

Постепенно требования к ребенку повышаются, предъявляемые задачи усложняются, что способствует развитию у него волевых качеств. Переход к решению более сложных заданий возможен лишь при условии, что ребенок

поверил в свои возможности и его не останавливают отдельные временные неудачи. Для формирования у детей адекватной самооценки взрослые должны постоянно оценивать результаты их деятельности, особенно в случаях, когда ребенок очень старался и приложил много усилий.

Существует необходимость *включения ребенка в повседневную жизнь семьи*. Ребенок должен в качестве равноправного члена семьи принимать посильное участие в домашних делах и заботах. Родительский такт в таких случаях выражается в умении предложить ребенку доступные и посильные дела. Такое распределение обязанностей в семье будет способствовать сглаживанию у ребенка ощущения ущербности и развитию положительных сторон его личности.

Оптимально организованные условия жизни в семье создадут ребенку с ОВЗ предпосылки для его успешного развития, обучения и дальнейшей социальной адаптации.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1. Анкета «Какая атмосфера царит в твоей семье?»

Необходимо на шкале обвести по каждому пункту, содержащему противоположные оценки, цифру – уровень, характеризующий атмосферу в семье. Например, если в семье царит доброта, то следует отметить цифру 8; если нечто среднее между добротой и конфликтностью, выбираем средний показатель 5 или 4; если частые конфликты, то обводим 1.

|                             |   |   |   |   |   |   |   |   |                           |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------|
| Доброта                     | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Частые конфликты          |
| Согласие                    | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Несогласие                |
| Теплота                     | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Холодность                |
| Готовность прийти на помощь | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Равнодушие                |
| Сотрудничество              | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Отсутствие сотрудничества |

После этого подводим итоги, складываем отмеченные цифры. Итоговый суммарный показатель может колебаться от 40 (наиболее положительная оценка) до 10 (самая неблагоприятная).

### Приложение № 2. Анкета "Благополучны или неблагоприятны ваши отношения с детьми"

Отвечая на вопросы анкеты, сможете понять, насколько благополучны или неблагоприятны ваши отношения с ребенком.

Цель: Выявить степень благополучия взаимоотношений детей и родителей в семье.

Ход выполнения: Ответьте на поставленные вопросы. "Да", если они согласны с высказываниями, "нет", если данное утверждение не соответствует истине и "отчасти, иногда", если вы не можете дать категорично ответ "да" или "нет".

Вопросы анкеты

1. Считаете ли Вы, что в Вашей семье есть взаимопонимание с детьми?
2. Говорят ли с Вами дети по душам, советуются по личным делам?
3. Интересуются ли они Вашей работой?
4. Знаете ли Вы друзей Ваших детей?
5. Бывают ли они у Вас дома?

6. Участвуют ли дети вместе с Вами в хозяйственных делах?
7. Проверяете ли Вы, как они учат уроки?
8. Есть ли у Вас с ними общие интересы, занятия?
9. Участвуют ли дети в подготовке к праздникам?
10. Предпочитают ли дети, чтобы Вы были с ними во время детских праздников, или хотят проводить их без взрослых?
11. Обсуждаете ли Вы прочитанные книги?
12. Бываете ли Вы вместе с детьми в театрах, музеях, на выставках, концертах?
13. Обсуждаете ли с детьми телевизионные передачи и фильмы?
14. Участвуете ли вместе с детьми в праздниках, туристических походах?
15. Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с детьми?

Обработка результатов.

За каждый ответ "да" необходимо поставить себе 2 балла, за ответ "отчасти, иногда" - 1 балл, за ответ "нет" - 0 баллов. Затем подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали 20 и более баллов, то у вас благополучные взаимоотношения с детьми, все отношения строятся на взаимопонимании, взаимоуважении, взаимном интересе и доверии. Вас объединяют общие интересы.

Если Вы набрали от 10 до 20 баллов, Вам необходимо всерьез задуматься над характером взаимоотношений с детьми, попытаться проявлять внимание к детям, вместе проводить свободное время, интересоваться делами и увлечениями своих детей.

### **Приложение № 3. Анкета «Насколько вы близки своему ребенку?»**

Данная анкета позволяет выявить степень близости к своему ребёнку и осознать проблемные стороны взаимоотношений. Вам необходимо ответить на вопросы анкеты, подсчитывая баллы. Затем по набранному количеству баллов вы можете определить качественные характеристики ваших взаимоотношений.

Вопросы анкеты.

1. Удаётся ли уделять ребёнку, по крайней мере, 2 часа в день, - занимаясь, беседуя, играя с ним?

Да - 5 очков.

Иногда - 3 очка.

Нет - 1 очко.

2. Часто дарите ребёнку быстрое и безоговорочное прощение, никогда больше не напоминая об его проступке?

Да, всегда так поступаю - 5 очков.

Когда как, смотря в чем, он виноват - 3 очка.

Никогда! Пусть прочувствует - 1 очко.

**3.** Запрещая что-то сыну или дочери, объясняю, почему приняли такое решение, мотивируете свой запрет?

Да, всегда объясняю. - 5 очков.

Не всегда. Есть вещи, о которых надо знать - нельзя и все! - 3 очка.

Никогда не объясняю, он должен мне верить - 1 очко.

**4.** Считаете ли Вы своего ребенка послушным?

Да, считаю - 5 очков.

Как все дети - слушается, конечно, не всегда - 3 очка.

Очень непослушный - 1 очко.

**5.** Есть ли в вашем доме место, где ребенок мог бы распоряжаться вещами по своему усмотрению?

Да, есть и в полном его распоряжении - 5 очков.

Вряд ли ребенок в силах поддерживать порядок в комнате - 3 очка.

Об этом как-то не думали - 1 очко.

**6.** Каждый ли день Вы "напопдаете" непослушному - за дело, разумеется?

Даже не шлепаю - 5 очков.

Нет, только иногда - 3 очка.

Всегда есть, за что - 1 очко.

**7.** Слушаете ли рассказ ребенка о том, что его интересует, когда вернулись с работы, готовите или заняты домашними делами?

Все откладываю и покорно выслушиваю - 5 очков.

Это не всегда возможно - 3 очка.

Как правило, обращаю его внимание на мою занятость и прошу подождать - 1 очко.

**8.** Считаете ли, что свои обязанности дети должны выполнять неукоснительно?

Только так и не как иначе - 5 очков.

Иногда можно на что-то закрыть глаза - 3 очка.

Нет, этого я не требую, себе дороже выйдет - 1 очко.



**9.** Настаиваете ли на том, чтобы дети рассказывали что-либо сокровенное?

Нет, никогда - 5 очков.

Иногда, не грех и спросить - 3 очка.

Да, я всегда так делаю - 1 очко.

**10.** Как часто Вы можете "выйти из себя" выговаривая что-то ребенку?

Практически никогда - 5 очков.

Когда как - 3 очка.

Сохранить спокойствие удается редко - 1 очко.

Обработка результатов.

**10-21 очков.** У Вас серьезные проблемы. Возможно, пока ребенок мал, основное внимание уделяете внешней стороне общения: был бы накормлен, одет, обут. В будущем же рискуете отдалиться настолько, что полностью постигните смысл поговорки: "Маленькие дети спать не дают, а с большими – сам не уснешь". Советуем Вам найти и прочесть внимательно книгу В. Леви "Нестандартный ребенок", где рассказано об особенностях детской психики в разном возрасте.

**22-35 очков.** Вы искренне желаете «не перегибать палку» и часто вам это удается. Ребенок, скорее всего, доверяет Вам, взаимоотношения в общем хорошие, но, к сожалению, Вы далеко не всегда последовательны в своих требованиях, не всегда внимательны. Может быть, мешают усталость или плохое самочувствие, но не забывайте, что ребенку не с кем, кроме Вас, поделится своими проблемами. Если Вы сейчас не упрочите за собой это место, неизвестно, какой "доброжелатель" займет его в будущем.

**36-50 очков.** Примите похвалу Вашему терпению и способности сопереживать сыну или дочери, уважать его личность. По отношению к ребенку Вы тактичны и рассудительны, в Вас он видит "тихую пристань" в своих небольших еще житейских бурях. Ребенок склонен уважать Ваши взгляды так же, как Вы его.

#### **Приложение № 4. Анкета «Что мы знаем о своем ребенке?»**

Ответьте на предложенные вопросы, имея в виду себя. Дайте ребенку возможность ответить на предложенные вопросы, сравните ответы и проанализируйте результаты.

Вопросы для размышления.

1. Что означает имя вашего ребенка?
2. Что он предпочитает делать в свободное время?
3. Любимое словесное выражение вашего ребенка?
4. О чем он чаще всего задает вопросы?
5. От чего ребенок приходит в восторг?
6. Чем можно его огорчить?
7. Легко ли он поддается убеждению?
8. Что предпочитает читать?
9. Любимый фильм вашего ребенка?
10. Любимое блюдо вашего ребенка?
11. Любимый цвет вашего ребенка?
12. Что с удовольствием он делает?
13. Много ли у него друзей?
14. Охотно ли он посещает школу?
15. Чему бы вы хотели научиться у вашего ребенка?
16. Чему ребенок может научить вас, своих родителей?

Чем больше у Вас процент совпадения ответов с мнением ребёнка, тем более гармоничные у вас отношения. Если у Вас мал процент совпадения, задумайтесь над тем, что необходимо изменить и улучшить.

#### **Приложение № 5. Проективный тест «Семейная социограмма»**

Проективный тест "Семейная социограмма" относится к рисуночным проективным тестам. Тест позволяет выявить положение члена семьи в системе межличностных отношений, а также характер общения в семье — прямой или опосредованный. Испытуемым дают бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм.

Инструкция: "Перед Вами на листе изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов семьи в форме кружков и подпишите их именами". Члены семьи выполняют это задание, не советуясь друг с другом.

Оценка результатов тестирования проводится по следующим критериям:

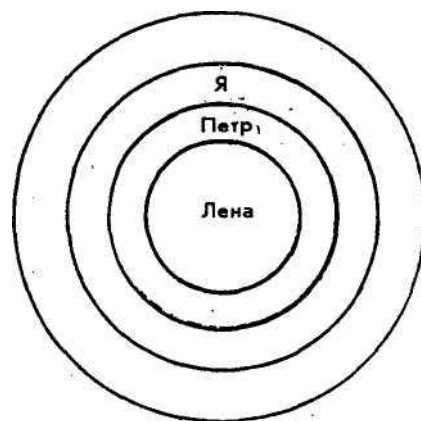
- 1) число членов семьи, попавших в площадь круга;
- 2) величина кружков;
- 3) расположение кружков относительно друг друга;
- 4) дистанция между ними.

Оценивая результат по первому критерию, исследователь сопоставляет число членов семьи, изображенных испытуемым, с реальным. Возможно, что член семьи, с которым испытуемый находится в конфликтных отношениях, не попадет в большой круг, он будет "забыт". В то же время кто-то из посторонних лиц, животных, любимых предметов, могут быть изображены в качестве членов семьи.

Далее необходимо обратить внимание на величину кружков. Большой, по сравнению с другими, кружок "Я" говорит о достаточной или завышенной самооценке, меньший — о пониженной самооценке. Величина кружков других членов семьи говорит об их значимости в глазах испытуемого.

Следует обратить внимание на расположение кружков в площади тестового поля круга и по отношению друг к другу (третий критерий). Расположение испытуемым своего кружка в центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а помещение себя внизу, в стороне от кружков, символизирующих других членов семьи, может указывать на переживание эмоциональной отверженности.

Наиболее значимые члены семьи изображаются испытуемым в виде больших по размеру кружочков, в центре или в верхней части тестового поля. Наконец, большую информацию можно получить, проанализировав расстояния между кружками (четвертый критерий). Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отвержении испытуемого. Своеобразное "слипание", когда кружки наслаиваются один на другой, соприкасаются или находятся друг в друге, говорит о недифференцированности "Я" у членов семьи, наличии симбиотических связей.



В качестве примера приводим тест матери девочки (рис.1), больной шизофренией. (Лена — дочь, Петр — отец, Я — мать девочки).

Другой пример иллюстрирует динамику семейных взаимоотношений в процессе семейной психотерапии.

В начале психотерапии мать изобразила себя, сына и своих родителей в "линию" (с мужем мать в разводе). Интерпретируя результаты тестирования, можно сказать, что у испытуемой недостаточно дифференцированное

Рис. 1

отношение к членам семьи и опосредованное (через бабушку) отношение к отцу (рис.2).

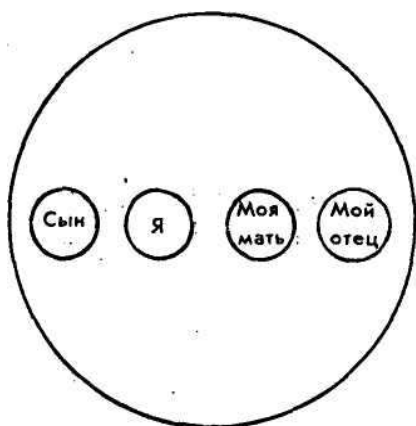


Рис. 2

При завершении семейной психотерапии мать мальчика сказала, что "у меня есть своя семья — это я и мой сын. К Вам, родители, у меня есть уважение, но мои семейные дела для меня важнее". Заключительная социограмма имела вид, приведенный на рис.3.

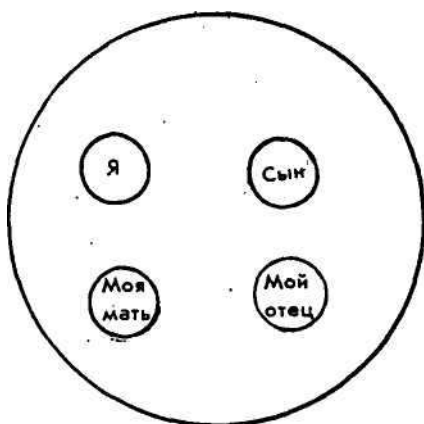


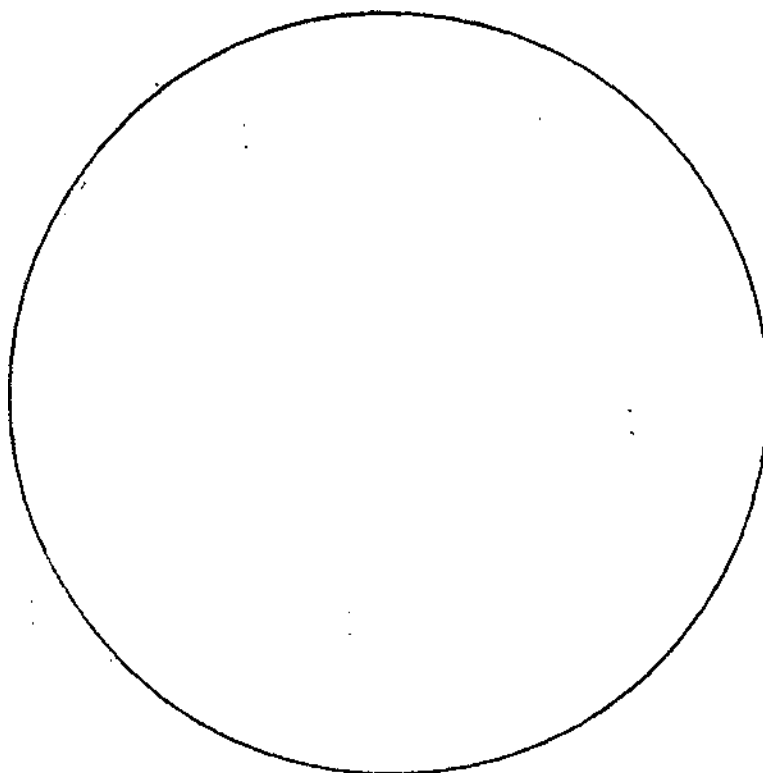
Рис. 3

Использование теста "семейной социограммы" позволяет в считанные минуты в ситуации "здесь-и-теперь" до сеанса семейной психотерапии или во время сеанса визуализировать свои представления о взаимоотношениях в семье, а затем, показав свои бланки, обсудить, что получилось.

### **Бланк теста "Семейная социограмма»**

Инструкция:

«Перед Вами на листе круг. Нарисуйте в нем себя самого и членов своей семьи в форме кружков и надпишите их».



### **Приложение № 6. Тест на определение типа матери**

Тест позволяет определить тип отношения матери к ребенку. Ребенку предлагается ответить на вопросы, выбрав варианты «Да» или «Нет».

1. *Оставляет ли Вас ваша мама одного дома больше чем на день?*

А) *Да*      Б) *Нет*

2. *Зависите ли Вы от своих родителей?*

А) *Нет*      Б) *Да*

3. *Как к Вам относятся ваши одноклассники, ребята из параллельных классов?*

А) *Не очень*    Б) *Хорошо*

4. *Часто ли Ваша мама наказывает вас по пустякам?*

А) *Да*      Б) *Нет*

5. *Часто ли вы критикуете окружающих?*

А) *Нет*      Б) *Да*

6. *Легко ли Вам общаться с одноклассниками?*

А) *Нет*      Б) *Да*

7. *Считаете ли Вы, что ваша мама всегда за вами контролирует?*

А) Да      Б) Нет

8. Сможете ли Вы нести ответственность за сделанный вами не очень хороший поступок?

А) Нет      Б) Да

9. Сможете ли Вы настоять на собственной точке зрения и самостоятельно принять какое-либо решение?

А). Нет      Б). Да

10. Обращает ли ваша мама на ваши недостатки?

А) Нет      Б) Да

11. Любите ли Вы где-нибудь отличиться от других ребят (преподнести себя в хорошем свете)?

А) Да      Б) Нет

12. Хочет ли ваша мама, чтоб вы были абсолютно совершенными?

А) Да      Б) Нет

13. Считаете ли Вы, что друзья к вам относятся как к равному?

А) Нет      Б) Да

14. Любите ли Вы управлять другими вашими одноклассниками?

А) Да      Б) Нет

15. Любите ли Вы когда ваши сверстники учат вас каким-нибудь правилам поведения?

А) Нет      Б) Да

Если ответы «А» суммировать по определённым номерам, то можно определить тип матери:

1, 2, 3, - ответы «А» мать - «призрак»;

4, 5, 6 – ответы «А» мать – «фарфоровая куколка»;

7, 8, 9 - ответы «А» властная мать;

10, 11, 12 – ответы «А» мать – «охотница за скальпами»;

13, 14, 15 - ответы «А» мать – «босс».

Иногда получается смежный результат, т.е. мать «призрак» и «охотница за скальпами».

### **Приложение № 7. Рассказ «Добро пожаловать в Голландию»**

Когда семья узнает, что их ребенок имеет проблемы в развитии или страдает хроническим заболеванием, они начинают путешествие. Их жизнь наполняется сильными эмоциями, сложным выбором, взаимодействием с

разными профессионалами и специалистами и постоянной потребностью в информации и обслуживании. Как семья справится с этими проблемами, зависит от ее веры, культуры и понимания, как воспользоваться имеющимися ресурсами и поддержкой.

Этот рассказ написан мамой Эмили Перл Кингсли. Она, имея сына с синдромом Дауна, делится своим опытом и чувствами о том, что значит иметь ребенка с особыми потребностями.

### **Добро пожаловать в Голландию**

Меня часто просят описать, что значит воспитывать ребенка с отклонениями в развитии, чтобы помочь людям, кто не имел такого опыта, понять и представить, что это такое, и как мы себя чувствуем. Это похоже на...

Когда вы собираетесь иметь ребенка, вы планируете невероятное праздничное путешествие в Италию. Вы покупаете кипу путеводителей по стране и строите великолепные планы. Колизей. Дэвид Микеланджело. Гондолы в Венеции. Вы можете даже выучить несколько простых фраз на итальянском. Все это вас очень волнует и возбуждает.

После долгих месяцев ожидания, этот день наконец-то наступает. Вы собираете свои вещи и отправляетесь в путь. Через несколько часов самолет приземляется. Входит стюардесса и сообщает: «Добро пожаловать в Голландию!»

«Голландию? – говорите вы. – Что вы имеете в виду под Голландией? Я подписывал контракт на Италию. Я предполагал быть в Италии. Я всю жизнь мечтал поехать в Италию».

Но в плане полета произошли изменения. Самолет приземлился в Голландии, и именно здесь вы должны остаться.

Очень важно понять, что вы приземлились не в ужасном, отвратительном, грязном месте, полном эпидемий, голода и болезней, а просто в другом месте. Поэтому вы должны выйти и выкупить новые путеводители. И вы должны выучить новый язык. И вы должны встретиться с новыми людьми. С которыми вы до этого не встречались.

Это просто другое место. Оно медленнее, чем Италия, не такое яркое по сравнению с Италией. Но когда вы немного побудете здесь, переведете дыхание, оглянетесь по сторонам и тогда начнете замечать, что в Голландии есть ветряные мельницы, в Голландии цветут тюльпаны, в Голландии даже есть Рембрандт.

Но все, кого вы знаете, возвращаются из Италии и хвастаются, как прекрасно они провели там время. И в конце жизни вы, может быть, скажете: «Да,

это именно то место, куда я предполагала поехать, именно то что я планировала».

И боль никогда-никогда не оставит вас, потому что потеря мечты – это очень существенная потеря.

Но если вы всю свою жизнь будете грустить о том, что не попали в Италию, вы можете никогда не испытать радости, пребывая в неповторимой и прекрасной Голландии.

## **Приложение № 8. Антистрессовые кинезиологические упражнения для учителей, родителей и детей**

Учитывая, что стресс является психофизиологическим состоянием, сопровождающимся нарушением эмоциональной регуляции, устранить его последствия возможно при помощи комплекса кинезиологических упражнений. Кинезиологический комплекс рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6—8 недель по 15—20 минут в день. Упражнения следует выполнять сидя. Иногда для экстренной помощи при стрессе достаточно выполнения одного упражнения, например «Фронтально-акцепитальной коррекции», «Дыхательного упражнения Эверли» или «Постукивания».

1. «Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция». *Цель: активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, визуализация позитивной ситуации.* Одну ладонь расположить на затылке, другую положить на лоб. Закрывать глаза и подумать о любой негативной ситуации. Сделать глубокий «вдох—пауза—выдох-пауза». Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким «вдохом—паузой—выдохом—паузой». Упражнение выполнять от 30 секунд до 10 минут до возникновения синхронной пульсации в ладонях.

2. «Растяжка ахиллова сухожилия». *Цель: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.*

*1-й вариант.* Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладить их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу.



*2-й вариант.* Стоя, держаться руками за спинку стула. Расположить одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делать выпады на колени ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторить то же для другой ноги.

*3-й вариант.* В позиции сидя положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите то же для другой ноги.

**3.** «Маятник». *Цель: снятие рефлекса периферического зрения, ритмирование правого полушария, активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, энергетизация мозга.* Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глазами по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха делайте движения глазами, затем удерживайте глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания.

Возврат в исходное положение сопровождайте пассивным выдохом. Упражнение выполняйте с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза, глаза и язык влево — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза и т. д.).

**4.** «Постукивание». *Цель: энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции.* Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.

**5.** Дыхательное упражнение. *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.*

*1-й вариант.* Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

*2-й вариант.* Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют

мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

*3-й вариант.* Глубоко вдохнуть. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

*4-й вариант.* Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение повторить пять раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

6. Дыхательное упражнение Эверли (Everly G.S.). *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений.* Регулярное систематичное (1—2 недели) выполнение данного упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно для вас. Закрывать глаза, положить левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как вам удобно. Вообразить внутри себя надувной резиновый шарик (визуализация). На вдохе представлять, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере заполнения шарика воздухом руки будут подниматься вверх. Надувание шарика в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд. Задержать дыхание (не более 2 секунд). Повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Медленно начать выдох. Продолжать повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха должна длиться не менее 3—4 секунд. Повторить это четырех фазовое упражнение не более 3—5 раз. При головокружении необходимо прекратить упражнение, а в следующий раз сократить продолжительность вдоха, паузы и выдоха. Упражнение можно выполнять утром, днем и вечером, а также в стрессовой ситуации.

7. Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация). Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите старательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

### **Приложение № 9. Игры, способствующие повышению положительной самооценки у тревожных детей**

#### **"Копилка достижений"**

Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Вы действительно сможете достичь такой, казалось бы, глобальной цели, если будете систематически использовать этот игровой прием. В дальнейшем можно будет заменить его устным обсуждением своих ежедневных достижений.

Итак, возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием "успех", или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за мальчиком или девочкой. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Так, на записочках будут появляться фразы: "Хорошо прочитала стихотворение у доски", "Нарисовала отличный рисунок на тему "Осень", "Сделала подарок бабушке, который ей очень понравился", "Все-таки смог

написать контрольную по математике на "пять", хотя боялся" и многие другие. Эти записи кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. "Утяжеление" копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта).

К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя никчемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.

Примечание. Данную игру можно использовать сначала для поднятия самооценки ребенка в целом, а потом для повышения веры в свои силы в каком-то конкретном деле, например, изучении русского языка в школе. Тогда в вашей "копилке достижений по русскому языку" появятся записи типа: "Сразу запомнила новое правило и поняла тему", "Хорошо написала изложение - близко к тексту", "В сочинении сделал всего одну ошибку" и т. п.

### **"Звезда квартиры № 10"**

*(номер должен совпадать с номером вашей квартиры)*

Эта игра хотя и направлена на помощь ребенку, но предназначена, скорее, для взрослых. Именно они должны подкрепить самооценку ребенка, показать ему самому все лучшее, что в нем есть.

Создайте в вашей квартире небольшой стенд, посвященный ребенку. Обговорите время его использования, допустим неделя или две. На этот период ваш ребенок станет "звездой вашей квартиры", так как все остальные домочадцы будут следить за его успехами, отмечать его достоинства. В центре стенда поместите фотографию ребенка. Рядом приклейте лепестки, на которых будете делать записи (можно изготовить и вариант попроще, он больше понравится ученикам среднего школьного возраста - в виде забора, на котором все пишут, что хотят и в любом его месте). В течение указанного времени на этом стенде должны появляться надписи, сделанные членами семьи и касающиеся как постоянных характеристик ребенка, которые они ценят, так и тех его достижений и добрых

дел, которые они заметили за текущий день. При желании ребенок и сам может добавить какую-либо заметку о себе.

Примечание. Если детей в вашей семье несколько детей, то, конечно, нужно создать такой же "звездный" стенд и для других, но использовать их нужно по очереди. «Звезда вашей квартиры» должна чувствовать свою исключительность и уникальность в течение отведенного ей времени, получить сполна объем внимания близких, хотя бы в игре не разделяя его с братьями и сестрами. По истечении срока действия стенда его отдают на память самому ребенку, а тот, если хочет, может разместить его у себя в комнате.

### **"Солнышко"**

Это отличная игра, которая позволяет получить от других "психологические поглаживания", столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально подходящий случай для этого - день рождения ребенка. Можно организовать эту игру, когда маленькие и большие гости наелись и готовы к общению и развлечениям.

Переключите их внимание на ребенка словами: "Посмотрите, что-то наш именинник совсем замерз. Давайте поиграем в игру "Солнышко" и согреем его все вместе!" Усадите всех гостей в круг (если не хватает стульев, можно встать или сесть на пол). В центре поставьте вашего ребенка. Каждому гостю раздайте по одному цветному карандашу. Объясните, что это лучик солнца. Его можно подарить озябшему с добрыми словами, сказав о том, что гостю нравится в имениннике, за что того можно уважать. Покажите пример сами, сказав одно предложение-комплимент своему ребенку и отдав ему лучик. Тот, кого согревают, должен не забыть сказать "спасибо", можно добавить "очень приятно", если ему что-то особенно радостно будет слышать. Дальше все гости по кругу говорят что-то хорошее и отдают ребенку свой карандаш. Во время этого ребенок поворачивается лицом к говорящему.

Примечание. У присутствующих на празднике маленьких гостей тоже может возникнуть желание побыть "отогреваемым", оказаться в центре внимания. Вы можете предоставить им эту возможность, повторив игру, а можете оставить ее для таких особых случаев, пообещав ребятам, что их ждет еще много интересных игр (не забудьте, что обещания, данные детям, нужно тут же начать выполнять).

### **"Закончи предложение"**

Сколько бы окружающие ни рассказывали ребенку о том, какой он замечательный, самым важным является момент, когда ребенок примет их мнение и согласится с тем, что он действительно имеет ряд достоинств и заслуживает уважения. Так что данная игра - хороший способ проверить, что же принял для себя ваш ребенок и как это отразилось на его самоотношении.

Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же "начала" могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им "окончания" должны различаться. А теперь кидайте ребенку мяч со словами: "Я умею...", "Я могу...", "Я хочу научиться...".

Примечание. Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над чем обычно не задумывался, а ведь когда-то он этому научился.

### **"Драка"**

Эта игра поможет ребенку расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снять эмоциональное напряжение и частично выразить агрессию, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать.

Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы. От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

Примечание. Как вы, наверное, уже догадались, эту игру полезно использовать не только с тревожными, но и с агрессивными детьми. Для них здесь есть важный коррекционный момент: радость расслабления (физическая и эмоциональная) связывается с решением не драться, а решать конфликты мирным путем.

## **"Воздушный шарик"**

Данная игра поможет научиться расслаблять мышцы живота. Для начала вспомните с ребенком, когда вы в последний раз надували воздушные шары. Как меняется шарик по мере поступления воздуха? Конечно, он увеличивается в размере и напрягается, стенки его становятся непросто продавить пальцем. Теперь пусть ребенок представит себя таким воздушным шаром. Нужно сделать очень глубокий вдох и задержать дыхание. Попросите игрока положить руку на живот и почувствовать, стал ли он круглым и напряженным. Если стал, то можно выдохнуть и ощутить, как приятно, когда живот расслаблен. Повторите игру еще три-пять раз: напряжение на вдохе, задержка на несколько секунд, выдох и расслабление.

Примечание. Обратите внимание на то, чтобы напрягался именно живот, проследите за плечами ребенка - они не должны подниматься. Второй важный момент - выдох должен быть сделан без усилия, воздух сам выйдет, если перестать напрягать живот.

## **"Волшебное путешествие"**

Это игра-медитация, помогающая расслабиться не только мышцами, но и душой, уносясь мыслями в заоблачные дали.

Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить.

А рассказать вы можете примерно следующее.

*"Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.*

*Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдальке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем*

*снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)".*

После того, как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

Примечание. Отнеситесь внимательно к рассказу ребенка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш сын (дочь) чувствует себя наиболее комфортно. А это уже можно использовать не только для фантастических путешествий, но и для того, чтоб "сказку сделать былью".

### **"Моя жемчужина"**

Образ жемчужины наиболее подходит для того, чтобы представить все то лучшее, ценное и уникальное, что имеется в каждом человеке. У кого-то эти качества на виду и окружающие могут их оценить, как жемчуг, вставленный в серьги или кулоны. А кто-то скрывает их, как в морской раковине, под своей скромностью, уединением, внешней непримечательностью. Но они есть у каждого, и важно, чтобы ребенок знал это.

До того как вы начнете играть, было бы неплохо, чтобы ребенок освежил в своей памяти образ морской жемчужины. Так что можно "случайно" зайти с ним в ближайший ювелирный магазин, где обратить его внимание на понравившиеся вам изделия из жемчуга. Важно, чтобы это был не искусственный, а натуральный жемчуг. По дороге домой можете начать познавательную беседу о происхождении жемчужин и о том, как они ценились во все времена (включая истории о ловцах жемчуга). Если вы будете проводить игру "Моя жемчужина" через какое-то время



после этой мини-экскурсии, то образ в воображении ребенка будет более естественным и насыщенным.

Итак, предложите ребенку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнет и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве музыкального сопровождения у вас найдется мелодия, включающая звуки моря.

Можно начинать рассказ-медитацию: *"Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клопочут, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых. Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблагодари ее за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза".*

Примечание. Эта игра незаметно выполнит сразу две задачи: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность и нужность.

### **"Достань звезду"**

"Достать с неба звезду" означает в нашем языке сделать что-то невозможное, добиться фантастического успеха, осуществить мечту. Что ж, сейчас вы с ребенком этим и займетесь, используя свое воображение.

В отличие от предыдущих игр ребенок должен удобно встать и закрыть глаза. Дальше он, как и раньше, будет пробовать представлять и делать то, о чем вы ему рассказываете. Если хотите, можете включить подходящую медленную

музыку, которая станет звуковым фоном для ваших слов:  
*"Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, задержи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!"*

Таким образом, эту игру можно повторить несколько раз, пока у ребенка еще остаются какие-то важные мечты и желания. После того как вы поиграли, можно обсудить с ребенком картину, возникшую в его воображении. Если ваш сын или дочь захотят, то могут даже поделиться с вами и загаданными мечтами.

Примечание. Эта игра, как вы уже поняли, сочетает в себе оба способа релаксации: и мысленную медитацию, и чередование сильного напряжения с расслаблением. Кроме этого в ней есть важный психологический смысл - она настраивает ребенка на достижение успеха, учит верить в неограниченность своих возможностей, не отказываться от мечты!

## **Приложение № 10. Памятка для педагогов, родителей**

### **«Особые дети – особое общение»**

Часто родители отмечают, что ребенок капризен, раздражителен, обидчив, криклив или, наоборот, чрезмерно застенчив. Он стал ранимым, впечатлительным или безучастным ко всему, плаксивым, конфликтным, постоянно недовольным всем. У него нарушены сон и аппетит, отмечаются вспышки гнева и перепады настроения, значительно снижен интерес к играм, занятиям, учебе, затруднено общение и т.д. Как правило, такие состояния возникают у детей и подростков при

наличии внутреннего психологического дискомфорта, проявляющегося в нарушении эмоциональных и поведенческих реакций, характерных для данного возрастного периода - детского или подросткового невроза. Большинство неврозов, которые человек приносит с собой во взрослую жизнь, являются прямым результатом психологического неблагополучия в детстве или подростковом периоде.

**Система взаимодействия родителей и детей "Особые дети - особое общение"** дает возможность коррегировать негативное и конфликтное поведение ребенка конкретно. Она позволяет изменить внешнюю сторону общения. Каждая рекомендация основана на реализации определенного закона психологического развития ребенка.

Выражение лица - доброжелательное, приветливое, теплое, нераздраженное.

Тон голоса в разговоре с ребенком - доброжелательный, приветливый в любых ситуациях.

В речи избегать употребления:

- всех частиц НЕ. Нужную фразу можно построить, не используя их;
- приказных фраз;
- повелительного наклонения (например, возьми, скажи, сделай);
- глаголов "должен", "обязан", "нужно".

Желательно использовать сослагательное наклонение; местоимение МЫ (вместо Я и ТЫ).

Не надо:

- вставать на сторону людей, обвиняющих Вашего ребенка публично (лучше потом, без посторонних, спокойно, с глубоким пониманием ребенка обсудить возникшую проблему и помочь ее решить);
- хвалить в присутствии ребенка других и ставить кого-либо в пример.

Помните:

- телевизор, видео - не нянька, т.е. нужно вместе с ребенком смотреть передачи. Это способствует снятию напряжения, волнения, восстанавливает эмоциональный контакт с ребенком, улучшает его, дает возможность объяснить непонятное, побеседовать, задать вопросы;

- если Вы огорчены чем-то, постарайтесь объяснить ребенку, что это связано не с ним, что, находясь рядом с Вашим ребенком, будете в лучшем настроении, так как Ваш сын или дочь - это радость;

- от Вас ребенку необходимо как можно больше тактильных контактов: обнять, погладить, приласкать.

Старайтесь:

- Не говорить с иронией или насмешкой;
- Не делать постоянных замечаний, особенно мелочных;
- Не ругаться и не кричать на ребенка (вместо этого можно сказать, что именно Вас рассердило или обидело в его поведении);
- Всегда быть с ребенком вежливым, теплым;
- Не торопить и не подгонять ребенка;
- Как можно чаще высказывать одобрение, похвалу, эмоциональное принятие Вашего ребенка, и не за что-то, а только потому, что это Ваш ребенок, несмотря на все проблемы;
- Как можно чаще подтверждать свою любовь к нему: ведь это Ваш ребенок;
- Не говорите ребенку, что не любите его;
- Не давать ребенку чувствовать себя плохим (плохими могут быть его поступки, но не он сам).

От неправильного поведения или занятия старайтесь ребенка отвлекать, предлагая не менее 2-3 вариантов деятельности или занятий.

Несколько способов высказать одобрение:

- Молодец!
- Правильно!
- У тебя это здорово получилось!
- Ты сегодня хорошо потрудился!
- Я знала, что ты справишься!
- Неплохо!
- Отлично!
- Ты быстро научился!
- Это то, что надо!
- С каждым днем у тебя получается лучше!

**ЛЮБИТЕ РЕБЕНКА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ.**

**НЕ ЖДИТЕ ОТ НЕГО НЕВОЗМОЖНОГО.**

## **Приложение № 11. Игры и упражнения для детей с трудностями в общении**

Как больно родителям, наблюдая за играми детей, видеть, что их ребенок часто стоит в стороне, робеет, не решается подойти к детям, пугается взрослых, недоверчив и застенчив. Ничуть не легче выслушивать жалобы детей и взрослых, что ваше дитя все время дерется, обижает, спорит, мешает играть.

Нарушения в общении, конфликтность и обособленность - признаки слабой адаптации ребенка к окружающему миру, причины серьезных эмоционально-личностных проблем в будущем.

В этом материале описываются игры и упражнения, которые научат детей жить дружно, сплотят их, помогут чувствовать других, поддерживать и сопереживать окружающим.

Общение требует и широкого круга участников. Некоторые упражнения родители могут выполнять сами со своим ребенком, но большая их часть требует приглашения в дом сверстников и друзей. Чаще устраивайте детские праздники и развлечения, больше общайтесь!

### **«Клубочек» (для детей с 4 лет)**

Игра полезна в компании малознакомых детей. Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой, интересующий его вопрос участнику игры (Например: «Как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т.д.), тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, спланиваются.

**Замечание:** Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении, у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

### **«Ветер дует на...» (для детей 5—10 лет)**

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

#### **«Найди друга»** (для детей с 5 лет)

Упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (или своего родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

#### **«Секрет»** (для детей с 6 лет)

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разьедаемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

**Замечание:** Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

#### **«Рукавички»** (для детей с 5 лет)

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички.

Примечание. Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

#### **«Сочиним историю»** (для детей с 5 лет)

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

#### **«Дракон»** (для детей с 5 лет)

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний – «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

### **«Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»** (для детей с 5 лет)

Ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание»

«А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

### **«Поварята»** (для детей с 4 лет)

Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковь, лук, капуста, петрушка, соль и т.д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо – просто объедение.

### **«Дотронься до...»** (для детей с 5 лет)

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

Примечание. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

### **«Дружба начинаешься с улыбки...»** (для детей с 4 лет)

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

### **«Комплименты»** (для детей с 4 лет)

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

Предупреждение:

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

#### **«На что похоже настроение?»** (для детей с 5 лет)

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

#### **«Строим цифры»** (для детей с 6 лет)

Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т. д.)», дети выполняют задание.

Примечание. Если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

Вариант игры. Ведущий усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы сделаете в уме сложение или вычитание и построите из себя все вместе цифру-ответ. Например:  $5 + 2$ , вы построите 7;  $8 - 3$ , вы построите цифру 5».

#### **«Ворона»** (для детей с 4 лет)

Ведущий стоит в центре круга, приговаривает и имитирует полет вороны и ощипывание крыльев:

«Ворона сидит на крыше,

Ощипывает она свои крылышки.

Сирлалала, сирлалала!»

Затем очень быстро и неожиданно:

«А кто раньше сядет?»

Затем:

«А кто раньше встанет?»

Кто опоздал выполнить команду выбывает из игры.



### **«Есть или нет?»** (для детей с 5 лет)

Играющие встают в круг и берутся за руки ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

- Есть ли в поле светлячки?
- Есть ли в море рыбки?
- Есть ли крылья у теленка?
- Есть ли клюв у поросенка?
- Есть ли гребень у горы?
- Есть ли двери у норы?
- Есть ли хвост у петуха?
- Есть ли ключ у скрипки?
- Есть ли рифма у стиха?
- Есть ли в нем ошибки?

### **«Тень»** (для детей с 5 лет)

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

### **«Живая скульптура»** (для детей с 6 лет)

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой в том месте, где много свободного пространства, затем к ним в своей позе присоединяется третий, затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Замечание:

1. Взрослый играет роль скульптора в течение всего упражнения.
2. Следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

### **«Психологическая лепка»** (авторская, для детей 5 лет)

В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: «морскую звезду» (можно лежа на ковре) и показать, как она движется. Ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т.д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.

### **«Гуляем по парку»** (для детей с 6 лет)

Участники упражнения делятся на «скульпторов» и «глину». Глина мягкая, податливая, послушная. Скульптор делает из глины свою статую: зверушку, цветок, рыбку, птичку, игрушку и т. д. Скульптура замирает, и все скульпторы дают ей название. Затем скульпторы гуляют по парку, рассматривая творения рук своих друзей, хвалят скульптуры, отгадывают их названия. Участники меняются ролями.

Замечание:

1. Скульптуры не меняют свои позы и не умеют разговаривать.
2. Взрослый главный эксперт, ему нравятся все скульптуры, и он их сильно нахваливает.

### **«Запрещенное движение»**

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим» прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше.

Примечание. Запрещенных движений может быть около 7.

### **«Прогулка по ручью»** (авторская, для детей с 5 лет)

На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. Туристы выстраиваются друг за другом в одну «цепь», кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину ручья в том месте, где их путь начинается, и медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам ручья. Оступившийся попадает ногой в ручей и встает в конец цепи.

### **«Гнездышко»** (для детей с 4 лет)

Дети присели в кругу, взявшись за руки – это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел ведущий.

### **«Передай мячик»** (для детей с 4 лет)

Сидя или стоя играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч. Кто уронил – выбывает.

Примечание. Усложнить упражнение можно, попросив детей закрыть глаза.

### **«Сиамские близнецы»** (для детей с 6 лет)

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т.д.

Совет: чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

### **«Поводыри»** (для детей с 6 лет)

Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться. Затем траектория и скорость движения увеличивайся. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

## **Приложение № 12. Пятнадцать шагов на пути к уверенности в себе**

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте свои цели.

2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, так, чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.

3. Докопайтесь до корней. Проанализировав свое прошлое, разберитесь в том, что привело вас к вашему нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хоть и мог бы. Простите себе самому(ой) прошлые ошибки, заблуждения и грехи. После того как вы извлекли из тяжелых воспоминаний хоть какую-то пользу, похороните их, и не возвращайтесь к ним. Дурное прошлое живет в вашей памяти лишь до той поры, пока вы его не изгоните. Освободите лучше место для воспоминаний о былых успехах, пусть и не больших.

4. Чувства вины и стыда не помогут вам добиться успеха. Не позволяйте

себе предаваться им.

5. Ищите причину своего поведения в социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.

6. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Реальность — это не то, что каждый по отдельности видит, это не более чем результат соглашения между людьми называть вещи определенными именами. Такой взгляд позволит вам терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.

7. Никогда не говорите о себе плохо; особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты — «глупый», «уродливый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый».

8. Ваши действия могут подлежать любой оценке; если они подвергаются конструктивной критике - воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность.

9. Помните, что иное поражение - это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.

10. Не миритесь с людьми, с занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность. Если вам не удастся изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.

11. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим(ой) собой. Так вы сможете лучше понять себя.

12. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди — такие непохожие и своеобразные, ваши братья и сестры. Представьте себе, что и они могут испытывать страх и неуверенность, и постарайтесь им помочь. Решите, чего вы хотите от них и что можете им дать. Пусть они почувствуют, что вы открыты для такого обмена.

13. Перестаньте чрезмерно охранять свое Я — оно гораздо крепче и пластичнее, чем, кажется. Оно гнется, но не ломается. Пусть лучше оно испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездействии и изоляции.

14. Выберите себе несколько серьезных отдаленных целей, на пути к кото-

рым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных. Трезво взвесьте, какие средства необходимы для того, чтобы достичь этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя, не бойтесь оказаться нескромным, ведь вас никто не услышит.

15. Вы не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы — вершина эволюционной пирамиды. Вы — воплощение надежд ваших родителей. Вы — неповторимая личность. Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, а вызов побуждает к свершениям. И застенчивость отступит, потому что вы, вместо того чтобы беспокоиться, как вам жить, погружаетесь в самую гущу жизни.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анкета «Благополучны или неблагополучны ваши отношения с детьми»//<http://www.adalin.mospsy.ru>
2. Анкета «Насколько вы близки своему ребенку?»//<http://www.adalin.mospsy.ru>
3. Анкета «Что мы знаем о своем ребенке?»//<http://www.adalin.mospsy.ru>
4. Анкета «Какая атмосфера царит в твоей семье?»//<http://www.7ya.ru>
5. Белобрыкина О. А. Диагностика развития самосознания в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2006. – 320 с.
6. Джеральд Остер, Патриция Гоулд. Рисунок в психотерапии. Методическое пособие для слушателей курса "Психотерапия". М., 2001.
7. Диагностика детско-родительских отношений. Исследование личности ребёнка и межличностных отношений в семье//<http://www.psycholist.net>
8. Диагностика детско-родительских отношений//<http://www.7ya.ru>
9. Дороднева Н. //«Волоколамский край» № 26, от 27 июня 2008 года .
10. Ежова Н. Н. Рабочая книга практического психолога. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 314 с.
11. Захаров А.И. Психотерапия невротиков у детей и подростков. Л, 1982
12. Игры для снижения тревожности//<http://www.solnet.ee>
13. Игры и упражнения для детей с трудностями в общении//<http://www.psychologist.ru>
14. Максимова А. Гиперактивность и дефицит внимания у детей. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 224 с.
15. Общие правила эффективного общения взрослого и ребенка//<http://www.7ya.ru>
16. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб, 1999.
17. Полезные советы для родителей//<http://www.psycatalog.ru>
18. Проективный тест «Семейная социограмма»//<http://www.psychology.xost.ru>
19. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития / Под ред. Савиной Е. А. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 223 с.
20. Психотерапия детей и подростков/ Под ред. Х. Ремшмидта. Пер. с немецкого. - М.: "Мир", 2000.
21. Пятнадцать шагов на пути к уверенности в себе//<http://www.solnet.ee>
- Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 477 с.
22. Роль семьи в воспитании ребенка//<http://www.7ya.ru>
23. Семья – источник психического здоровья ребенка//<http://www.harmony.baikal.ru>

- 24.** Способы выхода из конфликтной ситуации при работе с гиперактивными детьми// <http://www.superidea.ru>
- 25.** Стили родительских отношений и установки//<http://www.Family64.narod.ru>
- 26.** Столяренко Л. Д. Основы психологии: практикум. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 703 с.
- 27.** Стиль семейного воспитания и его влияние на развитие ребёнка//<http://www.familystory.ru>
- 28.** Формирование активной жизненной позиции ребенка с отклонениями в развитии в условиях семьи//[www.childpsy.ru](http://www.childpsy.ru)
- 29.** Широкова Г. А. справочник школьного психолога. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 382 с.
- 30.** Широкова Г. А. Практикум для детского психолога. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 314 с.