**Рекомендации родителям по адаптации ребенка**

Адаптация первоклассников: советы родителям

* Начинайте морально готовить ребенка к школе заранее, еще в детском саду.
* Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.
* Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе.
* Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.
* Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.
* Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у малыша проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.
* Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап. Как правило, в школе проводится одно или несколько тематических родительских собраний.
* Помните, что похвала — это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
* С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.
* Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.
* Помните, что каждый ребенок индивидуален. В таком важном вопросе, как адаптация первоклассников, советы родителям начинаются именно с этого. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебой.

5 шагов к лёгкой АДАПТАЦИИ

Детский сад, школа, смена места жительства — каждый раз это кризис.
Сложно и родителям, и детям. Не важно, в первый раз, или уже в 5-ый. После длительных каникул вернуться в сад или школу — серьёзный стресс.
⠀
ОЧЕНЬ ВАЖНО не закрывать глаза на процесс адаптации, не пускать его на самотёк в надежде, что как-нибудь само пройдёт. Адаптация будет, это нормально. Если вы будете к ней готовы — всё пройдет гораздо быстрее и спокойнее для всей семьи.
⠀
У меня для вас чек-лист, что важно при подготовке к адаптации
Рекомендации неоднократно проверены нами и нашими учениками, сохраняйте себе!
⠀
1. Выключить ТВ и по максимуму убрать гаджеты, никаких мультиков и игр после сада/школы. Они тормозят процесс.
⠀
2. Проводить время вместе. Прогулка, чай, беседа, просто поваляться вместе. Ощущение «ты не один» очень важно.
⠀
3. Вспоминать традиции, ритуалы, вводите привычные действия. Это дает стабильность и помогает пережить стресс.
⠀
4. Принимать чувства детей. Адекватно на них реагировать. Любой кризис сопровождается эмоциональными всплесками. Неправильно и вредно их подавлять. Это замедляет процесс.
⠀
5. Давать много ПОС (позитивной обратной связи) ребенку. Это даст силы и веру в себя, ощущение «я справляюсь, я могу, хороший».

Полезные рекомендации:

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес учителей и школы;

Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.
В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
Не отучайте от вредных привычек в период адаптации.
Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
Одевайте ребенка в школу опрятно, в соответствии с температурой в классе.
Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
Будьте терпимее к капризам.
Не наказывайте, «не пугайте» школой и учителями.
Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.

**Адаптация первоклассников в школе. Рекомендации психолога родителям.**

**(Информация для тех, кто не смог послушать на собрании)**

Поступление в школу для первоклассников является не только радостным событием, но и сложным этапом в их жизни. Происходит перестройка всего образа жизни и деятельности ребёнка. Вчерашние беспечные и беззаботные дошколята, погружённые в игровую деятельность становятся школьниками. В их жизни появляется множество ограничений, правил и требований. Кроме образа жизни меняется и психологический облик ребенка: преобразуется его личность, познавательные возможности, сфера эмоций, круг общения.

Начало учебной деятельности требует от ребенка качественно нового уровня развития и организации всех психических процессов, более высокой способности к управлению своим поведением. Но возможности первоклассника еще достаточно ограничены. На рубеже дошкольного и младшего школьного возраста у ребенка постепенно формируется «внутренняя позиция школьника», ее развитие связано с осознанием и переживанием своих прав и обязанностей как школьника, присвоением новой роли. Происходит процесс адаптации первоклассника к школе.

Само понятие «адаптация» с латыни переводится, как «приспособляю»— приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды.

Школьная адаптация - это процесс социализации личности, подстраивание под новый режим и систематические нагрузки, приспосабливание школьников к новым условиям на физиологическом, социальном и деятельностном уровнях.

Успешность адаптации первоклассника в школе зависит от слаженности усилий учителя, психолога, администрации и родителей. Это довольно сложный процесс, который у каждого ребенка протекает по-разному в зависимости от:

* индивидуальных особенностей ребёнка;
* уровня готовности к школе;
* степени развития социальных навыков.

Целью адаптационного процесса является плавное и наиболее безболезненное включение первоклассника в новую для него ситуацию.

Выделяют три уровня школьной адаптации:

Высокий уровень характеризуется быстрым привыканием ребенка к школе (в течение 2-6 недель). Он имеет положительную мотивацию к школе, быстро и легко усваивает программный материал. Может решать задания повышенной сложности. Обладает навыками самообразовательной деятельности. Ответственно относится к выполнению поручений учителя. Имеет друзей в классе. Нет проблем со здоровьем.

Средний уровень — ребенок довольно долго привыкает к школе (2-3 месяца), но не испытывает отрицательных переживаний от ее посещения. Бывают незначительные перепады настроения, усталость. Понимает наглядное пояснение учителя, усваивает основной материал учебных программ. Решает типовые задания, усидчив и внимателен. Добросовестно выполняет указания учителя, но под его контролем. Поддерживает дружеские отношения со многими одноклассниками.

Низкий уровень (может быть до года)— ребенок испытывает значительные трудности в привыкании к школе, относится к ней отрицательно. Может нарушать дисциплину. Учебный материал усваивает фрагментарно, не проявляет интереса к занятиям. Часто имеет подавленное настроение, жалуется на самочувствие. Мало общается с одноклассниками, не всех знает по имени.

Правильно организованный образовательный процесс облегчает и сокращает период адаптации детей к требованиям школьного обучения. На ряду с учителями, родители так же должны помочь своему ребёнку наиболее легко войти в школьную жизнь?

Если вы хотите сформировать у первоклассника положительное отношение к школе и учебному процессу учитывайте определенные рекомендации в период адаптации. Они помогут пройти непростой жизненный период наиболее безболезненно.

Рекомендации родителям по адаптации первоклассников к школе:

1. Поддерживайте в ребенке стремление быть школьником - это поможет быстрее сформировать у него «внутреннюю позицию школьника». Проявляйте искреннюю заинтересованность в его школьной жизни, внимательно отнеситесь к первым успехам и неудачам, поощряйте старания ребёнка. Это подтвердит значимость его нового положения и деятельности, поможет поверить в себя, в свои силы и возможности.

2. Наряду с радостью первоклассник может испытывать растерянность и тревогу. Это связано с появлением множества новых правил и нового круга общения. Что бы снизить уровень тревожности обсудите с ребенком школьные правила, они должны быть понятны и обязательны. Объясните их необходимость и целесообразность. Можно нарисовать памятку и повесить над столом ребенка. Вокруг первоклассника появляется много новых людей, как среди взрослых, так и среди детей, с которыми необходимо устанавливать связи. Обсудите, как надо общаться с одноклассниками и как взаимодействовать с учителями и остальным персоналом школы. Поговорите с ребёнком к кому и за какой помощью он может обратиться.

3. В результате изменения жизни первоклассника в начале учебы ребёнок испытывает стресс и в результате у него может быть снижен аппетит, сопротивляемость организма к инфекциям, может нарушиться сон и даже повышаться температура. Дети могут стать капризными и раздражительными. Внимательно отнеситесь к самочувствию ребёнка. В этом вам поможет соблюдение распорядка дня. Ребёнка важно разбудить заранее, что бы ему хватило времени спокойно собраться и дойти до школы. Не следует его постоянно подгонять. Взрослый должен сам чётко рассчитать необходимое время с учётом возможностей своего ребёнка. После возвращения домой необходимо дать ребёнку отдохнуть. Некоторым детям можно устроить дневной сон (наиболее оптимален сон-45 минут). Помогите ребёнку распланировать время выполнения домашних заданий. Для сохранения здоровья важны прогулки на свежем воздухе. Так же ребёнку необходимо вовремя ложиться спать.

В этот период можно проконсультироваться с врачом и давать ребёнку витамины.

4. Начинайте утро ребёнка с позитива, заряжайте его хорошим настроением. Это поможет ребёнку справиться с трудностями наиболее легко. Для этого будите ребёнка ласково, скажите ему что то хорошее и дайте время на пробуждение. Отправляя утром в школу, старайтесь избегать напутствий типа «Не балуйся», «Учись хорошо». Лучше пожелайте ребенку удачного дня. Встречая из школы, поинтересуйтесь, как прошел день, что нового он узнал и т.д. Благодаря этому ребёнок будет формировать положительное отношение к школьной жизни.

5. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе найдите, за что похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка способны заметно повысить интеллектуальные достижения ребёнка. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте в нём познавательный и творческий интерес. Помогите найти интересующую его информацию, подготовиться к конкурсу, отвечайте на все его вопросы. Можно рассказать о положительных моментах из вашей школьной жизни.

Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Любая правильная похвала, слова поддержки со стороны взрослых помогают ребёнку почувствовать себя значимым в той или иной деятельности.

6. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда ребёнок учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку. Не завышайте требований, не ругайте чрезмерно, не запугивайте школой. Обсудите с ребёнком, что у него не получается и решите кто и как сможет ему помочь. Не сравнивайте результаты своего ребёнка с другими детьми, так как всегда найдётся тот, кто в чём то успешнее. Ощущение неуспеха формирует в ребёнке состояние бесполезности его стараний. Критика, особенно при посторонних людях, только усилит его проблемы. Важно найти сильные стороны именно вашего первоклассника. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями, тем самым, повышая его самооценку.

7. В школьной жизни у вашего ребёнка появляется новый авторитетный человек – это учитель. Поддерживайте уважительное отношение ребенка к учителю и к школе, это поможет избежать многих школьных проблем в дальнейшем. Не критикуйте школу, учителя в присутствии ребенка. Все вопросы выясняйте без него.

8. Дома обязательно подготовьте рабочее место для своего ребёнка. Оно должно быть спокойным, уединённым. Во время выполнения заданий должна соблюдаться тишина. Не перегружайте рабочий стол и пространство вокруг него яркими элементами или подсказками. Ребёнок будет часто на них отвлекаться.

9. Что бы утром не было спешки , лучше заранее, ещё с вечера, собрать портфель и приготовить форму. Сначала ребёнок учиться делать это под присмотром родителей, а затем самостоятельно. Так снижается нервозность ребёнка перед выходом в школу.

10. Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Учитывайте темперамент своего ребенка. Помните, что первокласснику свойственны высокая отвлекаемость, неспособность к длительному сосредоточению, низкая работоспособность, быстрая утомляемость, возбудимость, эмоциональность, впечатлительность, моторные навыки ещё несовершенны. Поэтому, когда ваш ребёнок будет делать домашние уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать ему физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Проветривайте помещение, где ребёнок делает уроки.

Начинать выполнение рекомендательных заданий, если таковые есть, лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

11. Что бы снизить нагрузку на ребёнка следует ограничить его в занятиях на компьютере и просмотре телевизора. Лучше это время занять прогулкой или общением с друзьями и родными.

12. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

13. Не стоит отправлять ребенка одновременно в первый класс и в какую-то новую секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если ребёнок не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если ребёнок не посещал данную секцию или кружок до поступления в школу, то отложите его на второй класс.

14. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу. Ищите причины трудностей и своевременно их устраняйте. Не оставляйте без внимания рекомендации логопеда.

Процесс обучения будет успешным, если ребенок получает от учебы удовольствие. Поэтому ищите способ заинтересовать, беседуйте, рассуждайте с ребенком. При неуспехе предлагайте более простые задания, хвалите. Обязательно применяйте полученные ребёнком в школе знания на практике. Не забывайте про позитивный настрой: «У тебя получится», «Ты научишься».

Показывайте ребенку, что он на многое способен. А совместные усилия родителей учителей, школьного психолога помогут первокласснику успешно адаптироваться в новой для него деятельности.

**Можно ли обойтись без наказания ребёнка?**

Вопрос, как наказание отразиться на ребёнке, волнует многих родителей. Можно ли вообще обойтись без наказаний? Среди родителей есть сторонники, которые оправдывают систему наказаний. Они говорят: «Нас воспитывали ремнём, и мы выросли нормальными людьми». Но доказано, что физические наказания приводят к ряду негативных последствий для ребёнка:

Формируется страх перед родителем, а затем и перед наиболее сильным человеком. Родителям, как наиболее сильным и обладающим большими возможностями, легче подавить сопротивление и волю ребёнка через страх, и получить быстрое подчинение, чем долго объяснять последствия поступка ребёнка. В результате наказанием они ломают личность ребёнка и делают его бесхарактерным и ведомым либо порождают крайнее упрямство ребёнка. Помните, что со временем ваш ребёнок может стать сильнее вас и вы потеряете свой авторитет.

Происходит накопление агрессии. Словесные оскорбления или физические воздействия по отношению к ребёнку, вызывают у того накопление обиды, раздражения и агрессии. Невозможность ответить наиболее сильному взрослому приводит к тому, что ребёнок усваивает, что тот кто сильнее, тот и прав. В результате, такие дети, часто выплёскивают свои негативные эмоции на более слабых детей или животных. Если вы хотите получить от ребёнка понимания и любви, то надо чётко осознать, что этого не добиться оскорблениями и побоями. Ребёнок ,воспитанный в жестокости, в большей мере будет склонен проявлять жестокость и к своим детям и к окружающим его людям.

Могут возникнуть психические отклонения. Родители, применяющие жестокое обращение, наносят психологическую травму своему ребёнку, что может сказаться на нарушении поведения ребёнка в дальнейшем.

Даже если к ребёнку не применяется физического наказания или словесных негативных высказываний всё равно могут применяться такие методы, как игнорирование (наказание молчанием), изоляция (запереть в комнате), выражение своей нелюбви к ребёнку, запрет на получение чего-то желанного и т. д. Эти методы тоже являются наказанием, но они вряд ли смогут дать ребёнку осознать свою ошибку и не допустить её в будущем. Когда мы наказываем ребёнка мы учим его врать и изворачиваться, так как он хочет получить желаемое и не вызвать гнев родителей. Но ребёнок должен бояться не самого наказания, а понимать наступление закономерных последствий своих действий. Например, если ребёнок не убрал в своей комнате, то он должен бояться не того, что его поставят в угол, а того, что он может не найти любимую игрушку среди разбросанных на полу. Или, если ребёнок слишком долго собирается на прогулку, то он должен понять, что его могут не дождаться друзья и уйти без него, а не то , что на него обидеться мама.

Надо понимать, что отсутствие наказания- это не вседозволенность и попустительство. Воспитывая ребёнка, мы должны прививать ему правила и нормы поведения, понимая, что он отдельная личность со своим мнением, желаниями и потребностями.

**Так как же воспитывать без наказания?**

1) **Наберитесь терпения**: Очень важно понимать, что шлёпнуть ребёнка без объяснений проще, чем долго на примерах показывать ему, как нужно было поступить в сложившейся ситуации. Но если ребёнку объяснить всё доступным языком, то он перестанет наступать на те же грабли.

2**) Будьте последовательными**: Необходимо соблюдать последовательность в системе воспитания. Что бы ребёнок четко понимал, что от него будут ожидать и как ему себя вести в той или иной ситуации, вы должны быть последовательны в принятии своего решения и его реализации, тогда ребёнок будет соблюдать правила. Если вы ввели какое то правило, то оно должно быть постоянным. Если сегодня вы запретили, а завтра это же разрешили, то ребёнок будет искать способы получить желаемое. Эти способы не всегда могут понравиться родителям.

3) **Единство требований**: Все члены семьи должны выработать единые требования, предъявляемые к ребёнку. Если один что-то запретил или разрешил, то и остальные поддерживают его решение при ребёнке, даже если не согласны. Своё несогласие можно обсудить уже без ребёнка. Так сохраниться авторитет значимого для ребёнка взрослого. Если же один из родителей запрещает, а другой тут же разрешает, то ребёнок вырастет отличным манипулятором и будет получать желаемое, используя «удобное» мнение одного из родителей.

4) **Любите своего ребёнка**: Научитесь любить ребёнка за сам факт его существования, а не за то, что он вам может дать. Подарите ему крылья и он научиться летать. Он сможет стать счастливым и самодостаточным человеком и сделает счастливыми своих детей.

5) **Принимайте его таким, какой он есть**: Какой бы ребёнок не был, надо понимать, что он личность. Надо учитывать его мнение и желания. У него есть свои чувства и страдания. Ему важно чувствовать, что его любят и ценят. Так разовьется его индивидуальность. Помните, что нет идеальных людей. Дайте возможность вашему ребёнку проявить и реализовать себя в том, что ему нравиться. Помните, что кенгуру не умеет летать, но зато отлично прыгает.

6) **Не сравнивайте с другими**: Сравнение с другими приводит к ситуации постоянной неудачи ребёнка. Как бы он не стремился стать лучше, вы всегда сможете найти того, кто умеет это делать ещё лучше. Надо сравнивать достижения самого ребёнка за определённый период. В результате ребёнок сможет понять, чего он смог добиться и его желание развиваться увеличиться. Это будет способствовать развитию адекватной самооценки ребёнка и мотивировать на достижение поставленных целей.

7) **Обсудите с ребёнком**: Каждую трудную или спорную ситуацию надо обсудить с ребёнком и показать ему способы выхода из неё. Научите ребёнка видеть причинно-следственные связи и альтернативу решений проблемы. В дальнейшем он научиться думать своей головой, а не ждать указания других. Но не стоит опускаться до долгих и занудных нотаций. Ребёнок должен понять, как решить проблему, а не построить план побега от ваших нравоучений. Если ребёнок совсем маленький, то покажите ему примеры правильного поведения через игру или сказки.

8) **Уделяйте ребёнку достаточно внимания**: Дефицит внимания приводит к тому, что ребёнок стремиться привлечь родителя к себе любым способом. Если ребёнок не смог заинтересовать, то он может проявить капризы и истерики для привлечения внимания к себе.

9) **Воспитывайте на личном примере**: Соблюдайте правила всей семьей. Дети научаются поведению у своего окружения. Если говорить ребёнку одно, а делать другое, то ребёнок будет копировать ваше поведение, а слова воспримет, как нечто не значительное.

10) **Не давите на ребёнка**: Чем больше вы будете пилить ребёнка наставлениями, тем больше он будет сопротивляться. Постоянные нравоучения могут создать такую напряженную атмосферу дома, что ребёнок захочет из нее сбежать. Что он и будет пытаться делать через капризы, протесты и истерики либо на прямую, уйдя из дома.

11) **Поощряйте ребёнка за хорошее поведение**: В качестве награды можно словесно похвалить ребёнка, погладить его по голове, вместе сделать то, что он давно хотел или сходить куда- нибудь всей семьёй. Награда должна быть соразмерной поступку ребёнка. Тогда ребёнок будет с большей готовностью стремиться получить ваше доброе расположение к себе

12) **Помните, что плохое поведение может быть способом самовыражения**: Когда ребёнку не хватает свободы, то он может проявить капризы и упрямство. Как правило, всплески непослушания происходят в кризисные периоды развития ребёнка. При взрослении ребёнка необходимо не только добавлять ему обязанностей, но и расширять границы свободы принятия решений. Так он учиться быть ответственным.

13) **Минимизируйте количество запретов и дайте альтернативу**: Если запретов слишком много, то ребёнок перестает их воспринимать. Лучше создать безопасную обстановку и дать проявить себя. Но ребёнок должен четко понять, что слово «нет», «нельзя» несет за собой четкое табу связанное с опасностью. Например, нельзя трогать горящую свечку (опасность — можно обжечься), но в качестве альтернативы можно изучить не потушенную свечу. Нельзя гулять ночью в тёмном парке с друзьями, но можно пригласить друга в гости с ночёвкой. Самое главное обеспечить ребёнку безопасность и дать возможность развиваться, исследуя мир.

14) **Помните о возрастных особенностях ребёнка**: Требования, предъявляемые ребёнку должны соответствовать возрасту. Так не стоит ждать, что дошкольник будет долго сосредоточен на чем- то даже очень интересном ему. В силу своего возраста малышу необходимо делать подвижные перерывы или сменить вид деятельности.

15) **Следите за своим настроением**: Немало важно в воспитании ребёнка и настроение самого родителя. Так при плохом настроении, мы склонны воспринимать любой поступок ребёнка негативно. И то что при хорошем настроении нас могло умилять (например, бесконечные рассказы ребёнка), при плохом- просто раздражает. А также старайтесь бурно не реагировать на детские проступки. Крики и упрёки к хорошему не приведут. Ребёнок не вынесет нужного урока, но запомнит обиду на вас. Если нет возможности успокоиться прямо здесь и сейчас, возьмите тайм-аут (выйдите на время в другое помещение). Когда ваши эмоции и эмоции ребёнка придут в норму, то можно будет обсудить с ребёнком сложившуюся ситуацию.

16) **Запаситесь временем**: Часто бывает так, что нехватка времени приводит к нервозности родителей. Например, когда уже нужно выходить, а ребёнок всё ещё капается с вещами. Раздражение родителей может вызывать упрёки, а как следствие обиду и капризы ребёнка. Если вы понимаете, что ребёнок не укладывается в отведённое ему время, разбудите его раньше, что бы он смог всё успеть в удобном ему темпе. Либо объясните ему пользу приготовления вещей заранее. Например, приготовить одежду и ранец с вечера, тогда утром можно поспать подольше

Всегда проявляйте терпение, а главное - любовь к ребёнку. Помните, что ваша доброжелательность и личный пример станут для вашего чада главной опорой в принятии правильных решений.

**Родителям - как вести себя с ребенком в ситуации развода.**

Многие семьи сталкиваются с проблемой расставания или расторжения брака. Это сложный процесс, на который решаются родители по разным причинам. Но ребенку особенно тяжело наблюдать за тем, как два самых важных для него человека расходятся в разные стороны. Развод родителей — переломный момент для детей, особенно если их последующая жизнь существенно отличается от прежней. Для ребенка это потеря, горе.

Не развод сам по себе наносит наибольший удар, а конфликты и агрессия, которые нередки между бывшими супругами. Поэтому постарайтесь сделать все возможное, чтобы хотя бы внешне урегулировать проблему и смягчить ее воздействие на ваших детей. Ваши действия следующие:

1. Сообщите о своем решении вместе со вторым родителем. Поддерживайте спокойный, оптимистичный настрой (хотя бы внешне), чтобы эта новость стала для ребенка как можно менее болезненной.

2. Объясните причины. Расскажите, решили жить отдельно, чтобы оставаться друзьями и не ссориться. Подчеркните, что для ребенка все не будет как прежде, но отношение к нему останется неизменным.

3. Успокойте его. Акцентируйте внимание на том, как изменится жизнь малыша. Ответьте на его главный вопрос: «С кем я останусь?» Скажите также, что вы оба по-прежнему будете присутствовать в его жизни, как мама и папа. Единственное отличие лишь в том, что теперь будете жить в разных местах.

4. Не испытывайте чувство вины и не отвлекайте ребенка подарками: это может заставить малыша почувствовать себя обиженным. Он может решить, будто его подкупают, чтобы он забыл о своих чувствах.

5. Не критикуйте второго родителя. Что бы ни произошло между бывшими супругами, сохраняйте нейтралитет хотя бы перед вашим ребенком. Открытая враждебность и критика второго родителя заставят малыша почувствовать, будто его разрывают на две части.

6. Выслушайте ребенка. Малыш может переживать самые разные эмоции, в том числе и злость. Объясните ему, что грустить по этому поводу — нормально. Позвольте ребенку высказать собственную точку зрения, не навязывая ему свое мнение. Надо выстоять рядом со всеми чувствами ребенка, на которые он имеет полное право.

7. Сохраняйте спокойствие. Вы должны прежде всего заботиться об интересах ребенка. Самое верное решение вы сможете принять, если на время забудете о собственных чувствах, если не можете с ними пока справляться. Это про обиду, вину, разочарование,….. в отношении бывшего супруга(ги).

8. Заботьтесь о себе. Это необходимо, чтобы поддерживать ребенка. Попросите других членов семьи и друзей помочь вам делом или советом, обратитесь к психологу, если в этом есть необходимость.

9. Будьте терпеливы. Как правило, на то, чтобы эмоционально оправиться после развода родителей, ребенку требуется **не менее двух лет.**

10. Соблюдайте распорядок дня. Сделайте все возможное, чтобы поддерживать привычный для ребенка ритм жизни. Продолжайте устраивать детские праздники, путешествуйте, общайтесь с друзьями. Все это поможет ребенку ощутить, что мир по-прежнему безопасен и предсказуем.

*Какая последует реакция на новость о разводе, зависит в том числе и****от возраста ребенка****. Рассказываем, на какие моменты нужно обратить внимание с детьми дошкольного возраста.*

* **В 2–4 года**

Успокойте ребенка. Дети часто выплескивают свои чувства, вызванные крупными событиями, взрываясь по малейшему поводу. Вместо того чтобы стереотипно расценивать это как дурное поведение, обнимите малыша.

Будьте готовы к регрессу. У детей могут случаться откаты в развитии: слезы перед сном, ночное недержание, беспокойство из-за разлуки с другим родителем. Будьте терпеливы.

* **В 5-6 лет**

Не скрывайте изменения в вашей семье. Пусть и воспитатель в детском саду, знает об этом, чтобы с пониманием отнестись к любым переменам в поведении вашего ребенка.

Действуйте единым фронтом. Будьте дружелюбны с вашим бывшим супругом, чтобы ребенок мог спокойно приглашать вас обоих на значимые для него события.

* **В 6–8 лет**

Развод – НЕ ИХ ВИНА! Дети в этом возрасте еще не в состоянии полностью понять причины происходящего, поэтому иногда могут винить себя в разводе родителей. Объясните, что они тут ни при чем.

Будьте реалистичны. Ребенок может мечтать о вашем воссоединении. Объясните, что решение, принятое взрослыми, является окончательным и он не может на него повлиять.

*Супружескими конфликтами следует управлять так, чтобы дети не запутались в ваших проблемах и не подумали, что несут за них ответственность.*

***Советы от психолога и автора книги «Эмоциональный интеллект ребенка» Джона Готтмана для семей, которые переживают развод.***

* **Не используйте своих детей как оружие в супружеских конфликтах.**

Разгневанные супруги иногда чувствуют искушение использовать отношение к детям, чтобы ранить друг друга. При разводе они могут пытаться ограничить возможности друг друга видеться с детьми. Они могут также пытаться причинить боль своим супругам или бывшим супругам, направляя против них чувства детей. Для этого они дискредитируют (правдой или неправдой) другого родителя или просят ребенка выбрать одну из сторон в семейном споре.

***Подобные попытки намеренно оттолкнуть ребенка от одного из родителей — одна из самых вредных вещей для конфликтующей пары.***

Такие действия создают хронический источник мучительного конфликта для ребенка, который любит обоих родителей, хочет быть верным им обоим и в то же время считает своим долгом защищать их от нападок противоположной стороны. Постоянное вовлечение детей в семейные споры может породить чувство, что они несут ответственность за семейный раскол, а значит и за восстановление семьи. Очевидно, что ребенок мало чем может повлиять на сохранение брака своих родителей. В результате он ощущает бессилие, смятение и разочарование.

* **Не позволяйте детям становиться посредниками.**

Если вы чувствуете, что ваш ребенок пытается стать посредником между вами и супругом, примите это как знак, что уровень конфликта в вашем доме чрезмерно высок. Для благополучия своего ребенка вы должны разрядить ситуацию. Используйте методы эмоционального воспитания, чтобы выяснить, что чувствует ваш ребенок. Если у вас маленький ребенок, дайте ему понять, что решение этих вопросов не входит в его обязанности, что взрослые должны сами во всем разобраться и что все будет в порядке. С ребенком постарше разговор может быть более сложным, но попробуйте донести то же сообщение — что мама и папа должны сами разрешить свои конфликты. Скажите ребенку, что вы понимаете, что ваши ссоры его огорчают, но иногда они необходимы, потому что позволяют преодолеть разногласия. И обязательно уверьте его, что мама и папа пытаются найти способ улучшить ситуацию.

* **Дайте детям знать, когда ваш конфликт разрешится.**

Давно исследованный и доказанный факт, что дети, видя, как спорят взрослые, часто страдают и проявляют агрессию, но, как только они понимают, что взрослые разрешили свои разногласия, успокаиваются. И для детей большую роль имеет степень разрешения конфликта. Например, они реагируют положительно, если видят, что взрослые извиняются друг перед другом или находят компромиссы. Если конфликт разрешен не полностью — например, взрослые просто поменяли тему или один уступил другому, — дети выдают отрицательную реакцию. Но самую сильную негативную реакцию вызывает молчание или непрерывное, неконтролируемое продолжение ссоры.

* **Создавайте для ваших детей сети эмоциональной поддержки.**

Когда родители часто ссорятся, нередко дети старшего возраста, особенно подростки, отдаляются от своих семей и ищут эмоциональную поддержку в других местах. Они уделяют больше времени сверстникам или своему хобби, присоединяются к семьям друзей или родственников, у которых меньше проблем. *Отдаление ребенка от семьи, как правило, причиняет ему страдания, но такая ситуация может стать положительным механизмом решения проблем при условии, что люди и занятия, которые он выбирает, положительно влияют на его жизнь.* К сожалению, в жизни некоторых детей нет ответственных взрослых, к которым они могут обратиться. Дети из нестабильных семей часто подпадают под нездоровое влияние, присоединяясь к группам сверстников с асоциальным и противоправным поведением. Поэтому в периоды семейных раздоров очень важно уделять больше внимания друзьям и занятиям вашего ребенка. Узнайте, как и с кем он проводит свободное время. Держите связь с родителями его друзей и сделайте все возможное, чтобы держать ребенка под контролем и направлять его активность.

* **В те моменты, когда вы спокойны, уделяйте время разговору с ребенком о его реакции на кризис в семье.**

Вы можете начать со слов: «Я заметила, что, когда мы с папой спорили, ты притих и ушел в свою комнату. Поэтому я подумала, что наш спор тебя расстроил». Поощряйте ребенка говорить о печали, страхе или гневе, которые он может чувствовать. Сочувственно выслушивайте все, что он говорит, и помогайте ему называть свои эмоции. Вы можете узнать о таких страхах, о которых раньше даже не подозревали. Например, ребенок может бояться, что если вы разъедетесь, то одного из вас он больше никогда не увидит. Или размышлять, где и на что он будет жить, сможет ли его обеспечить только один родитель. Он может думать, что является источником проблемы, расстраиваться из-за этого и чувствовать себя виноватым. Иногда ребенок даже не бывает уверен, что боится; он просто чувствует, что происходит что-то плохое, и беспокоится, не зная, чем все закончится. О каких бы страхах он ни говорил, дайте ему понять, что, даже если мама и папа ссорятся, они все равно всегда будут его любить и заботиться о нем.

***И помните: чтобы защитить детей от негативных последствий супружеских конфликтов, нужно оставаться для них эмоционально доступными. Если, несмотря на стрессы и семейный кризис, родители смогут сосредоточиться на практике эмоционального воспитания, то окажут своим детям большую услугу. Дети нуждаются в эмоциональной близости со своими родителями, особенно в те моменты, когда семьи переживают потрясения.***

**Возможные проблемы неполной семьи и трудности в воспитании детей**

Что для нас семья? Мы не часто задумываемся над этим вопросом, но точно знаем: семья-это всё, потому что она такая же ёмкая и в тоже время безграничная, как слово «всё».

С семьи начинается жизнь человека. Семья - источник любви, уважения, привязанности. Семья веками почиталась как большая ценность, особенно когда человек нуждался в большом коллективе для того, чтобы элементарно выжить в трудных условиях в борьбе за существование.

В основе семейных связей лежит кровное родство. Казалось бы, что может быть крепче и надёжнее для защиты человека от одиночества? Но… увы Далеко не в каждой семье даже самые близкие люди понимают друг друга**.**

К сожалению, в современном обществе все чаще сталкиваемся с таким понятием, как неполная семья.

Неполная семья - это не приговор, но повод задуматься, что нужно сделать, чтобы в семейном климате было меньше напряжённости, ссор, конфликтов, дефицита положительных эмоций.

Воспитание детей в неполной семье обладает рядом особенностей. Вследствие отсутствия одного из родителей, оставшемуся приходится брать на себя решение всех материальных и бытовых проблем семьи. При этом ему необходимо так же восполнять возникший дефицит воспитательного влияния на детей. Совмещение всех этих задач весьма затруднительно. Поэтому большинство неполных семей испытывают материально-бытовые трудности и сталкиваются с педагогическими проблемами.

Однако необходимо понимать, что неполная семья, хотя и сталкивается с рядом трудностей, но тем не менее обладает достаточным потенциалом для полноценного воспитания детей.

Родителю, в силу обстоятельств оказавшемуся главой неполной семьи, необходимо трезво осознавать психологические особенности создавшейся ситуации и не допускать, чтобы они приводили к негативным последствиям. Опыт множества благополучных неполных семей свидетельствует, что это возможно.

**Рекомендации по воспитанию для родителей неполной семьи:**

- Понять, чего вы хотите от ребёнка и объясните это ему. узнать, что он об этом думает.

- Предоставить ребёнку самостоятельность.

- Воспитывать, но не контролировать каждый его шаг.

- Не подменять воспитание опекой.

- Не подсказывать готовое решение - подсказывать, если это необходимо, пути к решению и время от времени разбирать с ребёнком правильные и ложные шаги к цели.

- Непременно хвалить ребёнка за успех.

- Научить ребёнка самому оценивать свои достижения и гордиться ими.

- Если ребёнок совершил проступок, нужно оценить проступок сразу и сделать паузу, чтобы ребёнок смог осознать услышанное.

- Оценив проступок, следует поддержать ребёнка как личность: прикоснуться к нему, чтобы он почувствовал, что близкий человек сочувствует и надеется на него, что родитель уверен, что всё у **ребенка** будет в порядке.

- С ребёнком нужно быть добрым и последовательным, в меру строгим.

- В случае возникновение трудностей, следует обратиться к семейному психологу.

**Психологическое насилие - удар словом**

Когда заходит речь о насилии, в первую очередь мы думаем о физическом насилии, а уже потом — о психологическом, хотя оно и встречается намного чаще. Более того, психологическое считается предпосылкой к другим видам насилия, хотя и может существовать само по себе.

Психологическое насилие - это такой вид насилия, который может быть незаметен с первого взгляда, он не привлекает внимания окружающих, он может быть «тихим».

Психологи выделяют 5 основных форм психологического насилия:

***ОТВЕРЖЕНИЕ*** проявляется в том, что взрослый отказывается признавать ценность ребенка и свою обязанность удовлетворять его основные потребности, не признается право ребенка просить что-либо от родителей (неприятие ребенка, принижение его достоинства: враждебное отношение к ребенку, унижение, в том числе публичное; высмеивание ребенка за проявление естественных эмоций (любви, горя и т.п.); превращение ребенка в «козла отпущения», постоянная критика в его адрес).

При ***ИЗОЛЯЦИИ*** взрослый резко ограничивает социальные контакты ребенка, полностью контролирует круг его общения, препятствует установлению дружеских связей с другими детьми или доверительных отношений с другими взрослыми. В крайних случаях могут ограничиваться даже контакты с другим родителем. У ребенка возникает впечатление полного одиночества, изоляции от внешнего мира и других людей.

**ТЕРРОРИЗИРОВАНИЕ** проявляется в постоянной вербальной агрессии, регулярных обзывательствах, словесных унижениях, угрозах со стороны взрослого (в том числе, заявления отказаться от ребенка), что создает у ребенка чувство страха, тревоги, и неуверенности. Ребенок начинает воспринимать мир как враждебный и непостоянный. Терроризированием являются не только угрозы физической расправой со стороны взрослого, но и запугивание возможными враждебными действиями со стороны других лиц, которые взрослый рассматривает как заботу о ребенке (поместить в опасное или страшное место: угроза оставить ребенка в опасной ситуации, поместить в страшное место (например, ребенок боится темноты, а родители запирают его в темной комнате, надеясь, что таким образом они помогают избавиться ребенку от этого страха); угроза совершить насилие над самим ребенком («Не будешь слушаться – накажу»); угроза совершить насилие над тем, кого ребенок любит, чаще всего, над домашними животными («Будешь плохо себя вести, я твоего щенка/котенка выгоню на улицу/ отдам соседям»).

При ***ИГНОРИРОВАНИИ в***зрослый лишает ребенка одного из важнейших условий нормального психического развития – обратной связи со значимым взрослым (нежелание или неспособность взрослого взаимодействовать с ребенком; взаимодействие с ребенком только в случае крайней необходимости; отсутствие проявлений привязанности к ребенку, любви, заботы. Игнорирование может быть следствием неадекватной педагогической тактики, эмоционального отвержения ребенка или психологической патологии родителя.

***РАЗВРАЩЕНИЕ*** проявляется в том, что взрослый способствует искаженной социализации ребенка, поощряет или прямо вовлекает в антисоциальное поведение, укрепляет проявления девиантного поведения. В результате подобных действий подросший ребенок отвергает общепринятые моральные нормы и правила поведения, оказывается социально дезадаптировнным (занятия проституцией, порнографией; преступной деятельностью; употребление наркотиков; жестокость по отношению к другим).

Родители, испытывающие трудности в конструктивном взаимодействии с ребенком, не получают удовлетворения от общения с ним. Они понимают, что допускают ошибки при воспитании. Однако вновь и вновь их повторяют. Преобладание негативных эмоций, постоянная неудовлетворенность также ведут к тому, что обычные педагогические трудности начинают восприниматься как неразрешимые проблемы. В результате общение с ребенком оказывается постоянно связанно с отрицательными эмоциями, вследствие чего формируется отвержение ребенка, восприятие его как неблагодарного, не ценящего заботы родителей, стремящегося досадить им. Родители, испытывающие подобные чувства, значительно чаще используют наказание, рассматривая его как универсальное средство педагогического воздействия, в конечном итоге целью воспитания они начинают считать облегчение своей жизни, а не развитие и социализацию ребенка.

Психологическое насилие, значение которого недооценивалось в течение долгого времени, является наиболее деструктивной формой жестокого обращения, затрагивающей все сферы развития ребенка.

Поведенческие признаки психологического насилия:

0-1 год: нарушение сна и аппетита, плаксивость, отсутствие реакций на окружающих либо небезопасная привязанность;

1-3 года: недостаточность активного внимания (не задерживается внимание на объектах), агрессивность, задержка речевого развития, неразборчивая привязанность к малознакомым взрослым, отсутствие навыков самообслуживания;

3-6 лет: трудности взаимоотношений со сверстниками, стремление привлечь внимание взрослых любыми средствами, несформированность социальных навыков, прилипчивость;

6-12 лет: школьная неуспеваемость, прогулы школы, отвержение сверстниками, чрезмерная привязанность к взрослому, который уделяет внимание ребенку, уходы из дома, агрессивное поведение;

подростки (неспецифические признаки): депрессия, низкая самооценка, суицидальное поведение, психосоматические заболевания (аллергия, заболевания кожи, боли в брюшной полости и пр.).

Различные формы психологического насилия вызывают различные ближайшие и отдаленные последствия, которые также зависят от возраста, когда ребенок пострадал, от реакции окружающих, ситуации. Последствия насилия для ребенка будут серьезнее и тяжелее, если оно совершается близким человеком, например, папой или мамой.

Хорошо известно, что эмоционально теплые отношения ребенка с родителями или лицами, их заменяющими, в первые годы жизни являются важнейшим условием для его нормального психического и физического развития. Недостаток или отсутствие такой эмоциональной поддержки, психическое насилие вызывают существенные психические и поведенческие расстройства, которые могут проявляться и спустя много времени, например, в подростковом возрасте. Нередко эти дети, вырастая, оказываются родителями, которые не могут установить эмоционально теплые отношения с собственными детьми.

Наиболее часто встречающимися последствиями психологического насилия над детьми являются:

• отставание в психическом развитии, снижение интеллекта;

• агрессивность;

• импульсивность, недостаточная способность к контролю над собственным поведением;

• низкая самооценка и повышенная тревожность;

• неумение устанавливать доверительные, эмоционально теплые отношения;

• трудности в общении со сверстниками

В большинстве случаев психологического насилия имеют место словесные оскорбления ребенка, его негативная оценка со стороны родителей или воспитателей. Неизбежным следствием такой позиции значимых взрослых становится низкая самооценка ребенка. Отсутствие эмоционального контакта с родителями вынуждает его искать альтернативные способы отреагирования эмоций: от бегства в мир фантазий до антиобщественного поведения и агрессии, направленной либо на окружающих, либо на себя. Однако таким путем не всем детям удается стабилизировать свое эмоциональное состояние, поэтому у них нередко встречаются аффективные нарушения (депрессия, тревога).

Психологическое насилие редко становится основанием для социального вмешательства в семью, лишения родителей родительских прав или привлечения их к уголовной ответственности. Это связано с тем, что психологическое насилие сложно выявить, еще сложнее обосновать, что действия родителей дают основание применить установленные законом средства для защиты прав ребенка, поскольку в полной мере негативные последствия данного вида жестокого обращения проявляются спустя длительное время. Кроме того, отсутствуют четкие границы, отделяющие допустимые дисциплинарные меры от психологического насилия, и той тяжести психологического насилия, которая дает основания для привлечения родителей к административной или уголовной ответственности либо является основанием для предъявления иска о лишении родительских прав.

Наличие эмпатии к ребенку, чуткое отношение к его потребностям, возникновение у родителей положительных эмоций при общении с ним способствует формированию обоюдной привязанности, а так же более внимательному отношению к ребенку. Такое конструктивное взаимодействие отвечает интересам ребенка и в то же время облегчает процесс воспитания.

**Воспитывать - это про любить**

Все мамы и папы хотят быть хорошими родителями и вырастить своих детей счастливыми и гармонично развитыми людьми. А для этого нужно быть грамотным воспитателем: любящим, понимающим, терпеливым, строгим, когда нужно, но не приемлющим насилия.

Любить своего ребенка — это значит удовлетворять одну из самых главных его потребностей. Каждому человеку, независимо от возраста, необходимо, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он чувствовал себя нужным. А ребенок без любви просто не может нормально развиваться. И то, как он будет воспринимать себя на протяжении всей жизни, — его самооценка — во многом зависит от того, насколько удовлетворена его потребность в любви.

**Что дает ребенку родительская любовь, почему она важна?**

Маленький ребенок еще ничего не знает о себе, он видит себя таким, каким его видят близкие. Каждым обращением к ребенку — словом, интонацией, жестом, даже молчанием — мы сообщаем ему что-то о нем. От повторяющихся знаков одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение «я хороший», а от сигналов осуждения, неудовольствия, критики — ощущение «со мной что-то не так», «я плохой». Наказание ребенок воспринимает как сообщение «Ты плохой!», критику — «Ты не можешь!», невнимание — «Мне до тебя нет дела» или даже «Я тебя не люблю». Поэтому, заботясь о безопасности ребенка, его воспитании, успехах в учебе, мы должны отдавать себе отчет, какое сообщение мы сейчас ему посылаем. Чем младше ребенок, тем сильнее влияние информации, которую он получает от нас. К счастью, с маленькими детьми родители обычно более ласковы и внимательны. Но по мере взросления ребенка мы все сильнее стремимся его «воспитывать» и часто не задумываемся о том, насколько ему необходимо наше тепло, принятие и одобрение. Мы просто не фокусируем свое внимание на том, как обращаемся к детям. А они всегда понимают нас буквально, и тон, каким произнесены слова, для них важнее смысла. Если тон резкий, сердитый, даже просто строгий, ребенок делает вывод: «Меня не любят», «Я им не нужен».

**Дети настолько не уверены в нашем к ним отношении?**

Да, не уверены. Они подсчитывают любые проявления нашей любви, у них своя, эмоциональная бухгалтерия. Они все время сравнивают: «Брат подарил цветочек — мама обрадовалась, я подарила — обрадовалась меньше», «Папу мама любит больше, чем меня», «Гости пролили чай, мама сказала — ничего, а я пролил — меня отругали»… Им очень не хватает внешних «сигналов» любви. А ведь положительное отношение к себе — это основа психологического выживания человека. Поэтому ребенок постоянно ищет нашей любви, борется за нее, ищет подтверждения тому, что он хороший.

**Так как же родителям выражать свою любовь?**

Говорить больше теплых слов: «Мне хорошо с тобой», «Я рад тебя видеть», «Хорошо, что ты пришел», «Мне нравится, как ты…», «Я по тебе соскучилась», «Как хорошо, что ты у нас есть». Не нужно забывать и обнять ребенка, приласкать, прикоснуться к нему. Вообще психологи рекомендуют обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не меньше восьми объятий в день.

**Любить не «за то, что он...» или «если он...», а просто потому, что он есть.**У детей есть потребность «подзаряжаться» нашей любовью: так, совсем маленький ребенок, который еще только научился ходить, возвращается к маме, прижимается к ее коленям — и идет дальше играть, исследовать мир. И ему не страшно, потому что он уверен: мама здесь, недалеко, она любит его и может защитить. С возрастом формы «подзарядки» меняются: это и семейное чаепитие, и чтение перед сном, и просто разговор, совместные посиделки… Эти семейные ритуалы необходимы ребенку, чтобы чувствовать: мы вместе.

**Но как же быть с воспитанием? Обнимать, хвалить — и не ругать за дурные поступки, не наказывать, если он что-то натворил?**

К сожалению, очень многие родители уверены, что главные (если не единственные) воспитательные средства — это награды и наказания, пряник и кнут. Но воспитание — это не дрессура, и родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы. Прежде всего нужно построить с ребенком человеческие отношения. Прежде чем его воспитывать, критиковать или наказывать за поступки, которые нам не нравятся, нужно научиться безусловному принятию ребенка. Мама говорит дочери: «Если ты будешь хорошей девочкой, я буду тебя любить». Но любовь — не товар и не деньги. Для психологического благополучия ребенку необходима уверенность, что наша любовь не оценочная и не зависит от каких-то условий. Мы любим его не «за то, что он…» и не «только если он…», а просто потому, что он есть. Только на фоне безусловного принятия возможно все остальное: воспитывать, договариваться, налаживать дисциплину, даже и наказывать, если в этом возникает необходимость.

**Может ли родительской любви быть слишком много?**

Вопрос в том, что мы понимаем под словом «любовь». От матери зависит, даст она ребенку слишком много любви, но такой, которая не идет на пользу. Ведь растя ребенка, мы помогаем ему стать человеком, то есть учим руководствоваться не только инстинктами и желанием получить удовольствие. Мы не можем не ставить ему ограничения, необходимые для его же блага.

**Мы вкладываем в него все силы и средства... Чтобы отпустить его в жизнь.**

Но некоторым родителям бывает трудно сделать это — они боятся огорчить ребенка и готовы удовлетворять любые его желания, чтобы ему было хорошо. Однако на самом деле они не помогают ему стать человеком: заваливают нежностями, которые приятны им самим, впихивают в него пищу, оберегают от холода, тепла, жары, микробов, дурных влияний, влезают в его жизнь с навязчивой заботой и тревогой. Когда в ребенке не видят личность с ее самостоятельными потребностями, заслуживающими внимания и уважения, а видят только свою слепую преданность ему, свое чувство, — это совсем не та любовь, в которой он нуждается. Настоящей любви к ребенку — ответственной, уважительной и дружеской — много не бывает.

**Что важно в человеческом аспекте отношений между взрослым и ребенком?**

Это понимание, уважение к личности, доверие. Некоторые родители боятся раскрыться, рассказать о том, что чувствуют. Они избегают доверительных отношений из страха потерять свой авторитет. Но, когда мы открыто и искренне выражаем свои чувства, дети видят, что мы тоже живые люди, — и, в свою очередь, начинают доверять нам.

На самом деле с ребенком прежде всего надо дружить. Да, он младше нас, он меньше знает, у него меньше опыта, мы в ответе за него. Но он — наш друг. Попробуйте закрыть глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга или подругу. Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте себе, что это ваш ребенок: вот он приходит из школы домой, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Тогда попробуйте сделать это на самом деле. Не бойтесь, что «испортите» его за эти минуты. Это просто невозможно.

Ребенок, растущий в окружении любви родителей, вырастет счастливым, удачливым, постарается создать свою счастливую семью с рождением детей, любящих своих родителей. Родители старшего поколения всегда будут членами семьи младшего поколения, если воспитывали младшее поколение в любви, и будут жить единой, любящей друг друга большой семьей.

Любви, мира и согласия в вашей семье!

**Красивый почерк: мечта или реальность?**

Принято считать, что почерк - это выражение личности, его индивидуальность. Но что делать, если индивидуальность выражается фразой “пишет, как курица лапой”? Конечно с этим можно и нужно работать!

**Письмо** – это особая форма речи, при которой её элементы фиксируются на бумаге путём начертания графических символов, соответствующих элементам устной речи. Письменная речь влияет на обучение и психическое развитие обучающегося.

Важно не путать графическое письмо и каллиграфию. Графический навык вбирает в себя все содержание графики как раздела лингвистики, тогда как каллиграфический навык характеризует лишь внешнее качество письма.

**Признаки нарушения почерка:**

-несоблюдение правил работы на тетрадном листе (графемы (буквы) “прыгают” на строке или границы строки при написании не соблюдаются, графемы разного размера);

-графемы, схожие по написанию, трудно различимы на письме (например, “м” и “ш”, “к” и “н”, “и” и “ы” и др.);

 -неправильное соединение графем и их наклон, графемы угловатые, крупные или наоборот слишком мелкие;

-написанные (начерченные) линии неровные, “дрожащие”, прерывистые.

**Причины нарушения почерка:**

-нарушение санитарно-гигиенического аспекта (неправильное расположение письменных принадлежностей, нарушение падения света, неправильная посадка);

-несформированность мотивационно - потребностного блока письма;

-небрежное, неаккуратное ведение тетрадей;

-недостаток результативности обучения детей письму;

-леворукость;

-недостаток развития мелкой и общей моторики;

-нарушения в центральной нервной системе.

Также причинами могут служить перенесённые недавно болезни или операции, помимо этого, неблагоприятная атмосфера в семье.

**Коррекция почерка**

Начать коррекцию почерка стоит с основ: мотивации и соблюдения главных аспектов письма. Замотивируйте ребёнка, объясните как это важно, для чего это нужно, какие трудности это может вызывать, как это важно для обучения.

Обязательно следите за правильной посадкой, как ребёнок держит ручку, положением тетради, имеет ли рабочая рука опору, правильно ли падает свет на рабочую поверхность.

***Мелкая и общая моторика***

-Формирование навыка письма невозможно без развития мелкой моторики и координации движений рук и всего тела. В этом помогут:

-Шнуровки, завязывание шнурков;

-Сбор и перебирание ягод, камешков, пуговиц, бусин и т.д.;

-Выкладывание рисунков из камней, шишек, спичек, крупы;

-Игры с глиной, мокрым песком;

-Игры с мячом (бросайте, ловите, попадайте в цель);

-Езда на самокате, велосипеде, роликах;

-Рисование на асфальте цветными мелкам, разукрашивание раскрасок;

-Собирание пазлов, оригами, аппликации и другие поделки;

-Плетение из бисера, бусин, резиночек;

-Пальчиковые гимнастики и физ. минутки по координации речи с движениями;

-Массажёры для рук.

***Развитие зрительно-пространственных представлений:***

-Отработка понятия “право”, “лево”, “низ”, “верх” с помощью различных предметов;

-Прописывание графических диктантов;

-Анализ элементов букв и их расположение на тетрадном листе.

***Развитие графо-моторных навыков:***

-Штриховки, обводки;

-Закрашивание клеточек в определённом порядке.

***Коррекция письма:***

-Работа над написание графем с оречевлением их элементов и направлением написания;

-Прописывание букв в воздухе;

-Выкладывание букв из проволоки;

-Прописывание букв мокрой тряпкой на доске;

-Можно оречевлять графемы, давая им названия-ассоциации;

-Отрабатываем отдельное написание элементов графемы, затем самой графемы, затем прописываем слова и предложения.

**Можно ли воспитать ребёнка без ремня?**

**Что же такое физическое насилие?**

… что есть сам акт физического насилия по отношению к ребенку (во многом все это справедливо и для нефизического: оскорбления, крик, угрозы, шантаж, игнорирование и так далее).

1.*Спонтанная реакция на опасность.* Это когда мы ведем себя, по сути, на уровне инстинкта, как животные, в ситуации непосредственной угрозы жизни ребенка. У наших соседей была большая старая собака колли. Очень добрая и умная, позволяла детям себя таскать за уши и залезать верхом и только понимающе улыбалась на это все.

И вот однажды бабушка была дома одна со своим трехлетним внуком, что-то делала на кухне. Прибегает малыш, ревет, показывает руку, прокушенную до крови, кричит: «Она меня укусила!». Бабушка в шоке: неужели собака с ума сошла на старости лет? Спрашивает внука: «А что ты ей сделал?» В ответ слышит: «Ничего я ей не делал, я хотел с балкона посмотреть, а она сначала рычала, а потом…» Бабушка на балкон, там окно распахнуто и стул приставлен. Если б залез и перевесился, – все: этаж-то пятый.

Дальше бабушка мелкому дала по попе, а сама села рыдать в обнимку с собакой. Что он из всей этой истории понял, я не знаю, но отрадно, что у него будут еще лет восемьдесят впереди на размышления, благодаря тому, что собака отступилась от своих принципов.

2. *Попытка ускорить разрядку.* Представляет собой разовый шлепок или подзатыльник. Совершается обычно в моменты раздражения, спешки, усталости. В норме сам родитель считает это своей слабостью, хотя и довольно объяснимой. Никаких особых последствий для ребенка не влечет, если потом он имеет возможность утешиться и восстановить контакт.

3. *Стереотипное действие, «потому что так надо»*, «потому что так делали родители», так требуется культурой, обычаем и тому подобное. Присуще дисциплинарной модели. Может быть разной степени жестокости. Обычно при этом не вникают в подробности проступка, мотивы поведения ребенка, поводом становится формальный факт: двойка, испорченная одежда, невыполнение поручения. Встречается чаще у людей, эмоционально туповатых, не способных к эмпатии (в том числе и из-за аналогичного воспитания в детстве). Хотя иногда это просто от скудости, так сказать, арсенала воздействий. С ребенком проблемы, что делать? А выдрать хорошенько.

Для ребенка также эмоционально туповатого оно не очень травматично, ибо не воспринимается как унижение. Ребенка чувствительного может очень ранить.

Вообще этот тип мы не очень хорошо знаем, потому что к психологам такие родители не обращаются, в обсуждениях темы не участвуют, ибо не видят проблемы и не задумываются. У них «своя правда». Как с ними работать не очень понятно, потому что получается сложная ситуация: общество и государство вдруг стали считать такое неприемлемым и готовы чуть ли не забирать детей. А люди реально не видят, из-за чего сыр-бор и говорят «чего с ним будет?». Часто и сам ребенок не видит.

4. *Стремление передать свои чувства, «чтоб он понял, наконец».*То есть насилие как высказывание, как акт коммуникации, как последний довод. Сопровождается очень сильными чувствами родителя, вплоть до измененного состояния сознания «у меня в глазах потемнело», «сам не знаю, что на меня нашло» и прочее. Часто потом родитель жалеет, чувствует вину, просит прощения. Ребенок тоже. Иногда это становится «прорывом» в отношениях. Классический пример описан Макаренко в «Педагогической поэме».

Не может быть сымитировано, хотя некоторые пытаются и получают в ответ лютую и справедливую ненависть ребенка в ответ. Отдельные особи еще и себя потом делают главными бедняжками с текстом: «Посмотри, до чего ты довел мамочку». Но это уже особый случай, деформация личности по истероидному типу.

Часто бывает на фоне переутомления, нервного истощения, сильной тревоги, стресса. Последствия зависят от того, готов ли сам родитель это признать срывом или, защищаясь от чувства вины, начинает насилие оправдывать и выдает себе индульгенцию на насилие «раз он слов не понимает». Тогда ребенок становится постоянным громоотводом для родительских негативных чувств.

5. *Неспособность взрослого переносить фрустрацию.*В данном случае фрустрацией становится несоответствие поведения ребенка или самого ребенка ожиданиям взрослого. Часто возникает у людей, в детстве не имевших опыта защищенности и помощи в совладении с фрустрацией. Особенно если они возлагают на ребенка ожидания, что он восполнит их эмоциональный голод, станет «идеальным ребенком».

При столкновении с тем фактом, что ребенок этого не может и/или не хочет, испытывают ярость трехлетки и себя не контролируют. Ребенка вообще-то страстно любят, но в момент приступа люто ненавидят, то есть смешанные чувства им не даются, как маленьким детям. Так ведут себя нередко воспитанники детских домов или отвергающих родителей. Иногда это психопатия.

На самом деле этот вид насилия очень опасен, так как в приступе ярости и убить можно. Собственно, именно так обычно и калечат, и убивают. Для ребенка оборачивается либо виктимностью и зависимостью, либо стойким отторжением от родителя, страхом, ненавистью.

6. *Месть.* Не так часто, но бывает. Помнится, был фильм французский, кажется, где отец бил сына как бы за то, что неусердно занимается музыкой, а на самом деле, – мстил за то, что из-за детской шалости ребенка погибла его мать. Это, конечно, драматические навороты, обычно все прозаичнее. Месть за то, что родился не вовремя. Что похож на отца, который предал. Что болеет и «жизнь отравляет».

Последствия такого поведения печальны. Аутоагрессия, суицидальное поведение ребенка. Если родитель так сильно не хочет, чтобы ребенок жил, он чаще всего слушается и находит способ. Ради мамочки. Ради папы. В более мягком варианте становится старшим и утешает, как в том же фильме. Реже – ненавидит и отдаляется.

7. *Садизм.* То есть собственно сексуальная девиация (отклонение). Вряд ли это новая мысль, но порка очень похожа символически на половой акт. Обнажение определенных частей тела, поза подставления, ритмичные телодвижения, стоны-крики, разрядка напряжения. Не знаю, проводились ли исследования, как связана склонность физически наказывать детей (именно пороть) и степень сексуального благополучия человека. Мне вот сдается, что сильно связаны. Во всяком случае, самые частые и жестокие порки наблюдались именно в тех обществах и институтах, где сексуальность была наиболее жестко табуирована или регламентирована, в тех же монастырских школах, частных школах, где традиционно преподавали люди несемейные, закрытых военных училищах и так далее.

Поскольку в глубине души взрослый обычно прекрасно знает, в чем истинная цель его действий, городятся подробные рационализации. А поскольку удовольствия хочется еще и еще, строгость усиливается все больше, чтобы всегда был повод выпороть. Все это описано, например, в воспоминаниях Тургенева о детстве с мамашей-садисткой. Так что, если кто с пеной у рта доказывает, что бить надо и правильно, и начинает еще объяснять, как именно это делать, да чем и сколько, как хотите, а у меня первая мысль, что у него проблемы на этой самой почве.

Самый мерзкий вариант – когда избиение подается ребенку не как акт насилия, а как, так сказать, акт сотрудничества. Требуют, чтобы сам принес ремень, чтобы сказал потом «спасибо». Говорят: «Ты же понимаешь, это тебе во благо, я тебя люблю и не хотел бы, я тебе сочувствую, но надо». Если ребёнок поверит, система ориентации в мире у него искажается. Он начинает признавать правоту происходящего, формируется глубокая амбивалентность с полной неспособностью к нормальным отношениям, построенным на безопасности и доверии.

Последствия разные. От мазохизма и садизма на уровне девиаций до участия в рационализациях типа «меня пороли – человеком вырос». Иногда приводит к тому, что подросший ребенок убивает или калечит своего мучителя. Иногда обходится просто лютой ненавистью к родителям. Последний вариант самый здоровый при подобных обстоятельствах.

8. *Уничтожение субъектности.*Описано Помяловским в «Очерках бурсы». Цель – не наказание, не изменение поведения и даже не всегда получение удовольствия. Цель – именно сломать волю. Сделать ребёнка полностью управляемым. Признак такого насилия – отсутствие стратегии. У Помяловского те дети, которые весь семестр старались вести себя и учиться хорошо и ни разу не были наказаны, в конце были жестоко пороты именно потому, что «нечего». Не должно быть никакого способа спастись.

В менее радикальном варианте, представленном во всей дисциплинарной модели, тот же Локк говорит буквально: «Волю ребенка необходимо сломить».

Чаще всего встречаются пункты 3 и 4. Реже 5 и 6, остальное еще реже. На самом деле 2 тоже, думаю, часто, просто про это не говорят, поскольку оно не выглядит проблемой и, наверное, ею и не является.

А вообще, по данным опросов, половина россиян используют физические наказания детей. Такой вот масштаб проблемы.

**«Не хочу бить!», – что делать?**

Бороться с «жестоким обращением с детьми» сегодня тьма желающих, а вот помогать родителям, которые хотели бы перестать «воспитывать» подобным образом мало кто хочет и может.

Я безмерно уважаю тех родителей, которые, будучи сами биты в детстве, стараются детей не бить. Или хотя бы бить меньше. Потому что их Внутренний родитель, тот, который достался им в наследство от родителей реальных, считает, что бить можно и нужно. И даже если в здравом уме и твердой памяти они считают, что этого лучше не делать, стоит разуму ослабить контроль (усталость, недосып, испуг, отчаяние, сильное давление извне, например, от школы), как рука «сама тянется к ремню». И им гораздо труднее себя контролировать, чем тем, у кого в «программе» родительского поведения это не записано и ничего никуда не тянется. Если им все же удается контролировать себя, – это здорово. То же относится к крику, молчанию, шантажу и так далее.

**Итак, что же делать родителям, которые хотят «завязать»?**

Первое – запретить себе фразы типа «ребенок получил ремня». Особенно меня передергивает от «ему по попе прилетело». Это языковая и ментальная ловушка. Никто сам по себе ничего не получал. И уж точно никому ничего от мироздания не прилетало. Это вы его побили. И под видом «юмора» пытаетесь снять с себя ответственность. Как кто-то написал: «он совершил проступок и получил по попе, – это естественные последствия». Нет. Это самообман. Пока вы ему предаетесь, ничего не изменится. Как только научитесь хотя бы про себя говорить: «Я побил (а) своего ребенка», –удивитесь, насколько вырастет ваша способность к самообладанию.

То же самое с фразами типа «без этого все равно нельзя». Не надо обобщать. Научитесь говорить: «Я пока не умею обходиться без битья». Это честно, точно и обнадеживает.

В той книжке, про трудное поведение, которую я цитировала, главная мысль такая: ребенок, когда делает что-то не так, обычно не хочет плохого. Он хочет чего-то вполне понятного: быть хорошим, быть любимым, не иметь неприятностей и так далее. Трудное поведение – просто плохой способ этого достичь.

Все то же самое справедливо по отношению к родителям. Очень редко кто ХОЧЕТ мучить и обижать своего ребенка. Исключения есть, это то, о чем шла речь в пункте 8, с оговорками – 6 и 7. И это очень редко.

Во всех других случаях родитель хочет вполне хорошего или, по крайней мере, понятного. Чтобы ребенок был жив-здоров, чтобы вел себя хорошо, чтобы не нервничать, чтобы иметь контроль над ситуацией, чтобы не стыдиться, чтобы пожалели, чтоб все как у людей, чтобы разрядиться, чтобы хоть что-то предпринять.

Если понять про себя, чего ты на самом деле хочешь, когда бьешь, какова твоя глубинная потребность, то можно придумать, как удовлетворить эту потребность иначе.

Например, отдохнуть, чтобы не надо было разряжаться.

Или не обращать внимания на оценки посторонних, чтобы не стыдиться.

Или убрать какие-то опасные ситуации и вещи, чтобы ребенку не угрожала опасность.

Или что-то превратить в игру, чтобы контролировать ситуацию весело.

Или сказать о своих чувствах ребенку (супругу, подруге), чтобы быть услышанным.

Или пройти психотерапию, чтобы освободиться от власти собственных детских травм.

Или изменить свою жизнь, чтобы не ненавидеть ребенка за то, что она «не удалась».

А дальше придуманные альтернативные способы пробовать и смотреть, что будет. Не подошло одно, – пробовать другое.

Привычка эмоционально разряжаться через ребенка – это просто дурная привычка, своего рода зависимость. И эффективно справляться с ней нужно так же, как с любой другой вредной привычкой: не «бороться с», а «научиться иначе». Не «с этой минуты больше никогда», – все знают, к чему приводят такие зароки, а «сегодня хоть немного меньше, чем вчера», или «обойтись без этого только один день» (потом «только одну неделю», «только один месяц»).

Не пугаться, что не все получается. Не сдаваться. Не стесняться спрашивать и просить помощи. Держать в голове древнюю мудрость: «Лучше один шаг в правильном направлении, чем десять в неверном».

И помнить, что почти всегда дело в собственном Внутреннем ребенке, обиженном, испуганном или сердитом. Помнить о нем и иногда, вместо того чтобы воспитывать своего реального ребенка, заняться тем мальчиком или девочкой, что бушует внутри. Поговорить, пожалеть, похвалить, утешить, пообещать, что больше никому не дадите его обижать.

Это всё происходит не быстро и не сразу. И на этом пути нужно очень друг друга поддерживать супругам, и знакомым, и просто всем, кого считаете близкими.

Зато, если получается, выигрыш больше, чем все сокровища Али-бабы. Приз в этой игре – разрыв или ослабление патологической цепи передачи насилия от поколения поколению. У ваших детей Внутренний родитель не будет жестоким. Бесценный дар вашим внукам, правнукам и прочим потомкам до не знаю какого колена.

*Фрагмент статьи психолога Людмилы Петрановской «Можно ли воспитать ребёнка без ремня?»*