

"Шпаргалки" для взрослых

Если ребенок тревожен и испытывает страхи...

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

Если ребенок медлителен...

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

Если ребенок гипердинамичен...

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

Если ребенок застенчив...

- Выражайте безусловное расположение ребенку.
- Общайтесь с застенчивым ребенком доброжелательным тоном. Только такое общение не спровоцирует повышение уровня тревожности.
- Чаще поощряйте застенчивых. Поощряйте не только проявление способностей и знаний, но также эмоций и чувств.
- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен ее попросить.
- Заранее разъясните ребенку новую ситуацию и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.
- Позволяйте ребенку делать ошибки. Учите их идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача – это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранные средства.
- Помогите застенчивым найти и оценить в себе то, что есть в них хорошего, приучая принимать похвалу без излишнего смущения.
- Не предъявляйте ребенку требований, неадекватных его возможностям.
- Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, ибо любые изменения для них крайне болезненны.
- Чаще прикасайтесь к ребенку, гладьте его, обнимайте. Прикосновение успокаивает, лечит и стабилизирует ребенка.

- Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка с другими детьми.
- Учите ребенка умению общаться с другими людьми. Чаще посылайте его в магазины или с какими-либо поручениями к вашим друзьям, соседям.
- Общайтесь с застенчивым ребенком на уровне его роста, "глаз в глаз", т.е. в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.
- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен ее попросить.
- Создайте атмосферу доверия в своем доме: пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и безбоязненно.
- Будьте открыты и искренни. Не давайте обещаний, которые не можете выполнить.

Если ребенок рассеян...

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

Если ребенок лжет...

- Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть, со всеми его недостатками и достоинствами.
- Уча ребенка честности, будьте сами честны. Ребенок должен понимать, что вы не можете смириться с ложью и всякая неправда вам чужда. Даже умолчание для вас – тоже ложь.
- Чем лучше будет ребенок чувствовать себя в вашем обществе, тем лучшее представление у него сложится о себе самом и тем реже у него будет возникать желание солгать.
- Чаще хвалите, ободряйте ребенка, поощряйте за хорошие поступки.

- Если вы уверены, что ребенок лжет, постарайтесь вызвать его на откровенность и выяснить причину лжи.
- Причинами лжи могут служить следующие проблемы: нужда в похвале или проявлении любви взрослого; попытка скрыть свою вину; попытка избежать наказания; желание выразить свою враждебность тому, кому лжет.
- Найдя возможную причину лжи, постарайтесь действовать и помочь ребенку так, чтобы разрешить его проблему.
- Не наказывайте ребенка, если он сам сознается во лжи, дав оценку собственному проступку.
- Сделайте все от вас зависящее, чтобы у ребенка не было заниженной самооценки.

Если ребенок плохо запоминает...

- Учите ребенка ставить цель заполнить надолго.
- При подготовке уроков следует чередовать способы работы: чтение, конспектирование, запоминание со слуха, использование схем, диаграмм, графиков, рисунков и т.д.
- Для того, чтобы лучше запомнить текст, нужно прочитать его вслух.
- Ребенок лучше запомнит тогда, когда перескажет прочитанное. Во время заучивания ребенок должен понять то, что нужно запомнить.
- Для осмысления запоминаемого текста можно использовать следующую схему:

1. О чем или о ком говорится в тексте.
2. Что об этом говорится.

- При запоминании пользуйтесь смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
- Готовить уроки следует сразу же в день объяснения нового материала, так как забывание активнее всего происходит в первые 24 часа. После математики выполняйте задания по курсу "Человек и мир", после чтения – порисуйте; память любит разнообразие.
- При подготовке материала день в день следует разделять во времени понимание и запоминание.
- Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.
- Учить материал нужно в определенное время, чтобы выработать режим. Вечером, перед сном нужно повторить выученное.
- Не учите стихи по столбикам. Короткие заучивайте целиком, длинные разбивайте на порции.