



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



ГБУК «ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ»



Книга рецептов для родителей



ТРЕВОЖНОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Эмоциональное отвержение и дистанцирование со стороны взрослых
- Повышенная эмоциональность и тревожность взрослых
- Неблагоприятный эмоциональный фон в семье
- Противоречивость и неадекватность требований, предъявляемых взрослыми
- Противоречием между требованиями в семье и школе, детском саду
- Непоследовательность в воспитании
- Предъявление противоречивых требований
- Постоянное сравнение ребёнка и приведение в пример других

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Частое проявление беспокойства
- Трудности с концентрацией внимания
- Тихий голос, напряженный взгляд, повышенный тонус мышц на лице и шее;
- Раздражительность, выраженная скованность или неусидчивость
- Нарушения сна
- Проблемы с аппетитом (изменения в пищевом поведении)
- Низкая работоспособность
- Неуверенность, зажатость, чрезмерное смущение
- Соматические расстройства организма: болезненные ощущения в животе, головные боли, спазмы в дыхательных путях, жажда, сниженный тонус мышц ног

ОПАСНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Почаще конфликтовать родителям и другим членами семьи.
- Наказать ребенка, а через 5 минут дать конфеты или мама говорит нельзя, а бабушка можно.
- Предъявить ребенку противоречивые требования: «Иди, поиграй в песочнице, но не испачкайся».
- Запретить ребёнку переживать, плакать, кричать, прыгать, бегать.
- Сравнить достижения своего ребенка с достижениями других детей.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Обращаться к ребенку по имени. Исключить из лексикона обидные и резкие слова, которые могут унижить достоинство ребенка
- Отмечать успехи ребёнка, делиться ими со всеми членами семьи
- Доверять ребенку, принимать его таким, какой он есть, учитывать возможности ребенка и не требовать того, чего он не сможет сделать
- Обнимайте его, целуйте, прижимайте к себе – ребёнок должен знать, что родители его любят и что с ними он всегда как за каменной стеной
- Интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами и страхами ребёнка.
- Научите ребёнка говорить о своих чувствах и страхах с Вами, вместе обсуждайте ситуации из его жизни, вместе ищите выход.
- Заранее готовьте ребёнка к каким-либо жизненным переменам или важным событиям – всегда рассказывайте ему о том, что будет с ним скоро происходить
- Создавайте для ребёнка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников
- Показывайте ребенку разницу в его достижениях - сравнивайте прошлые успехи с настоящими, отмечая его старание и усердие

АГРЕССИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Наказания за проявления гнева у своего ребенка
- Атмосфера грубости, нетерпимости, жестокости
- Влияние группы сверстников (подражание моделям агрессивного поведения)
- Влияние средств массовой информации (сюжеты сказок, мультфильмов): ребенок идентифицирует себя с агрессивными героями

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ

- = Отказывается от коллективной игры
- = Слишком говорлив, чрезмерно подвижен
- = Не понимает чувств и переживаний других людей
- = Часто ругается со взрослыми, создает конфликтные ситуации
- = Перекладывает вину на других
- = Суетлив, импульсивен, часто дерется
- = Не может адекватно оценить свое поведение
- = Имеет мускульное напряжение
- = Часто специально раздражает взрослых
- = Мало и беспокойно спит

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Упорядочить систему требований, следите за своими поступками, показывая личный (положительный) пример
- Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила
- Дайте понять ребенку, что вы любите его таким, какой он есть
- Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю
- Направьте его энергию в положительное русло, например, в спорт, где ребенок может научиться контролировать свои эмоции, управлять своим поведением
- Предъявляя ребенку требования, учитывайте его возможности, а не свои желания
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле
- На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия служит для ребенка своеобразным «развлечением» (не является защитной реакцией)
- Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдания близким людям
- Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он хороший, например: «Зачем ты так делаешь, ты же хороший и добрый?!»
- Если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, предложите ему громко спеть любимую песню, пробежать несколько кругов возле дома, покидать мяч об стену, порвать бумагу, устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»



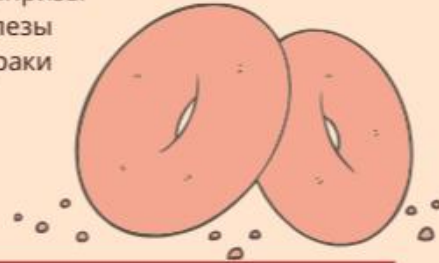
АГРЕССИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Недостаточное развитие коммуникативных навыков
- Сниженный уровень саморегуляции поведения
- Нарушения в отношениях со сверстниками
- Заниженная самооценка
- Злость, гнев, одиночество, обида

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Капризы
- Слезы
- Драки



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Будьте внимательными к нуждам и потребностям ребенка.
- Демонстрируйте модель неагрессивного поведения.
- Старайтесь сохранять в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- Уважайте ребенка, не оскорбляйте и не обзывайте его. Оценивайте именно действие, поступок, а не личность ребенка.
- Старайтесь общаться «на равных» чтобы вовремя заметить тревожные «звоночки» и понять, чем они вызваны.
- Прислушивайтесь к чувствам своего ребенка, поощряя их открытость. Но потом не используйте эту информацию для наказания или для упреков.
- Будьте внимательны к желаниям своего ребенка, постарайтесь выделить время на общение с ним.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- ✓ Не выпускайте наружу негатив. «Закипая», лучше выйдите из комнаты, где находится ребенок, и тихо покричите на что-то (скажем, на стул, на тумбочку и пр.), медленно и громко посчитайте до 10, глубже вдыхая и выдыхая.
- ✓ Попробуйте понять, в какие моменты вы злитесь чаще всего? На какие действия ребенка реагируете острее? Чем больше будет понимания о своих эмоциях, тем проще вам будет ими управлять.
- ✓ Если вы понимаете, что сейчас разговора не выйдет - переждите, а также меняйте ситуации, которые заведомо вызывают у вас злость и раздражение.
- ✓ Если сорвались/не сдержались - скажите ребенку, что сожалеете об этом. Ребенок понимает, что вы не идеальны (а соответственно, и он тоже), чувствует уважение к вам и учится признавать собственную неправоту.
- ✓ Выражайте эмоции, не нанося вреда: "Я ужасно устала сегодня, у меня был очень неприятный день. Дай мне 20 минут и потом мы поиграем/поговорим и так далее"

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Агрессивность - это крик ребенка о помощи, просьба о внимании к его внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций.



АГРЕССИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Чувство страха и тревожности
- Отстаивание собственной точки зрения и своих прав
- Желание получить независимость и стать самостоятельным
- Отсутствие возможности удовлетворить определенное желание
- Запреты со стороны родителей или других взрослых

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Чувствительность и частые обиды
- Обвинение окружающих в собственных неудачах и ошибках
- Отказ подчиняться правилам и противостояние им
- Открытые конфликты со сверстниками
- Провокация окружающих на ссоры и конфликты
- Истерика на замечания или действия

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Агрессивное поведение детей - это «крик о помощи» и своеобразный метод привлечения внимания. Такой ребёнок «сигнализирует» о том, что он нуждается в любви и ласке, понимании и принятии. С помощью агрессии он даёт понять, что испытывает внутренний дискомфорт, что чувствует себя отверженным и забытым.
- Агрессивный ребенок - это результат неправильного воспитания и нездорового микроклимата в семье. Напряженное состояние ребенка, частые всплески негативных эмоций должны стать поводом для беспокойства родителей и послужить началом для перемен в повседневной жизни.
- В подростковом периоде проявление агрессии носит показательный характер: «Я взрослый и могу себе это позволить!». Чаще всего агрессию проявляют лидеры и/или аутсайдеры, так как агрессия в этом периоде тесно связана с общением со сверстниками.
- Полное отсутствие контроля, как и его чрезмерное проявление, несут в себе большую опасность влияния на формы поведения ребёнка и в частности на уровень проявления агрессивного поведения. Чрезмерность контроля со стороны родителей может порождать страх, тревогу, которые аккумулируясь в ребёнке, приведут к неизбежному протесту против существующих правил. Часто это происходит именно в форме агрессии.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Учим переключать внимание на игру или другое занятие
- Исключить запугивание и шантажирование
- Взрослым стать личным образцом спокойствия и примером для подражания
- Предложите ребенку нарисовать свою агрессию или ее причину, а затем порвать рисунок
- Занятие спортом поможет трансформировать агрессию у детей
- В период агрессивных реакций взрослым следует использовать минимум слов и тем самым не провоцировать далее негативную реакцию у детей
- Окружите ребенка теплотой и заботой. Он должен быть уверенным, его любят и не дадут в обиду



АГРЕССИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Скандалы в семье
 - Применение физической силы во время семейных ссор (драки)
 - Грубое, жестокое обращение с ребенком
 - Привлечение ребенка к посещению (просмотру) жестоких спортивных состязаний: бокса, боев без правил и т. п.
 - Просмотр боевиков, сцен насилия как в художественных, так и в мультипликационных фильмах,
 - Одобрение агрессивного поведения как способа решения конфликта, проблемы: «а ты тоже его ударь», «и ты сломай», «а ты что, отнять не можешь?!»
-

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- В результате смешивания всех ингредиентов мы получаем детей, воспринимающих большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним, сверхчувствительных к негативному отношению к себе, заранее настроенных на негативное восприятие себя со стороны окружающих, которые не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение, всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
 - Помимо всего, у детей слабо развит контроль над своими эмоциями, слабо осознают свои эмоции, кроме гнева, боятся непредсказуемости в поведении родителей.
-

РЕЦЕПТ РОДИТЕЛЬСКОГО ПОВЕДЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЙ СНИЖЕНИЮ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ

- Будьте внимательны к чувствам и желаниям своего ребенка
- Адекватно оценивайте возможности ребенка
- Стремитесь вовремя, ненавязчиво и без излишних наставлений оказывать ребенку необходимую помощь
- Предоставляйте ребенку самостоятельность в делах, которые ему по силам
- Умейте идти на компромисс
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Помните: в сложной работе быть родителем не бывает выходных. Если есть правила и режим, то они должны быть всегда, не вносите дезорганизацию в жизнь ребенка
- Найдите оптимальный путь воспитания ребенка, с которым согласны и папа, и мама, и все, кто участвует в воспитательном процессе
- И самое главное правило: любите ребенка просто за, то, что он у вас есть, без каких-либо других условий!

ЗЛОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Усталость
- Беспомощность
- Не удовлетворенная потребность
- Чувство вины
- Осуждения со стороны родителя
- Неконтролируемые отрицательные эмоции родителей

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Раздражительность
- Отрицательное отношение себе
- Слезы
- Крики и истерики
- Страх быть отвергнутым
- Тревога и беспокойное поведение

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Злость - это эмоция, которая возникает как реакция на препятствие в удовлетворении потребности
2. Когда дети испытывают злость, они не понимают, что с ними происходит, как это называется и что с этим делать. Они могут сказать: «Уйди отсюда», «Ты дурак», «Плохая мама», «Ненавижу тебя», «Я не буду с тобой дружить»
3. Ребенок для своих родителей инстинктивно хочет быть хорошим и нравиться ему, поэтому готов сделать, что угодно, даже научиться сдерживать свою злость, которая в свою очередь никуда не уходит, а скапливается внутри и проявляется все чаще
4. Если вы никогда не учили ребёнка говорить о своих эмоциях, то он не сможет просто сказать: «Я на тебя злюсь»
5. Ребенок нуждается в любви, признании, уважении и общении независимо от успехов и достижений. Часто родители наказывают подростка ограничением свободы или невниманием только потому, что их планы не реализуются в должной мере, не задумываясь о том, что требования к ребенку могут быть завышены. Не имея возможности оправдать ожидания родителей, он злится.
6. Психологической особенностью подросткового возраста, является самоуверенность. Ребенок искренне считает, что всё знает, со всем знаком, поэтому все советы, наставления и замечания родителей он знает наперед. Стоит ли повторять банальные фразы? Он злится и выражает свою злобу в грубых словах.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Понять себя и учиться прислушиваться к себе, искать адекватные и приемлемые в обществе способы выражения своих чувств и эмоций
- Ребенку необходимо научиться осознавать свои потребности и удовлетворять их подходящим способом
- Говорите ребенку о своих эмоциях и чувствах, о том, что вы переживаете в разные моменты жизни, даже не самые приятные
- Отказывая детям, объясните мотивы своего поступка
- Учитесь слушать и слышать ребенка. Выслушивайте его, даже если у вас нет времени, желания и сил, а мысли сына или дочери не соответствуют вашим

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Ответная злость и грубость взрослого к ребенку - это продукты, повышающие концентрацию отрицательного отношения к себе и страх быть отвергнутым своими близкими

ЗЛОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Раздражение
- Подозрительность
- Негативизм
- Обидчивость
- Гнев
- Чувство вины
- Упрямство
- Агрессия

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Асоциальное поведение
- Девиантное поведение
- Зависимое поведение
- Нарочитое непослушание - желание быть в центре внимания
- Проказы - жажда эмоциональных впечатлений
- Упрямство - свидетельство желания быть независимым
- Агрессия как способ самозащиты
- Суета, беготня - выход энергии

РЕЦЕПТ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩИ В СИТУАЦИИ ДЕТСКОЙ ЗЛОСТИ:

1. **Терпение** и еще раз терпение. Это самая большая благодетель, которая только может быть у родителей.
2. **Объяснение.** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте кратки, не нужно нудных нотаций, которые только портят отношения.
3. **Отвлечение.** Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему хочется.
4. **Неторопливость.** Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока проступок повторится.
5. **Награда.** Награды более эффективны, чем наказания.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

- Безусловно принимайте ребенка
- Активно и заинтересованно выслушивайте рассказы ребенка о его переживаниях и потребностях
- Не вмешивайтесь в те его занятия, с которыми он справляется сам;
- Помогайте, когда он просит
- Поддерживайте каждый успех
- Делитесь своими чувствами, проявляя доверие к ребенку
- Конструктивно решайте конфликты
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова
- Обнимайте ребенка не менее 4 раз в день

ДЕЛИКАТЕС

Любовь, Объятия,
Нежность и Забота
в неограниченном
количестве

