МЕДЛИТЕЛЬНЫЙ РЕБЕНОК

Таких детей часто называют «копуши». Они медленно одеваются, медленно едят, медленно реагируют на просьбы и обращения взрослых. Более всего от своей медлительности страдают сами копуши: взрослые на них раздражаются, ругают и наказывают, дети не очень охотно принимают их в игры, да и сами они стараются остаться в стороне. Самое главное — они испытывают трудности в обучении. Все это накладывает отпечаток на их характер: очень часто такие дети становятся необщительными, замыкаются в себе.

Причины медлительности детей лежат в своеобразии функционирования центральной нервной системы и связаны с низкой подвижностью нервных процессов.
Присущая каждому ребенку скорость двигательных реакций и психической деятельности, его личный темп, определяются в основном врожденными особенностями, типом его нервной системы.

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО:

- Ребенок «копается» не назло вам, просто он иначе не может (это свойство его нервной системы). Постарайтесь общаться с ним без понуканий и упреков, разговаривать спокойно. Ровный тон и доброжелательное обращение гораздо эффективнее, чем крик и наказания.
- Торопить и подгонять ребенка не только бесполезно, но и вредно: он затормаживается еще больше. Не следует проявлять спешку и нервничать, делая что-либо вместе с ребенком, например, собираясь в детский сад. Спешка вызовет еще большее замедление реакции. Рассчитывайте время так, чтобы дать возможность ребенку собраться в том темпе, в котором он может.
- Важно соблюдать четкий режим дня. Медлительному ребенку легче приспособиться к определенному порядку повседневных дел. Это вырабатывает у него жизненные стереотипы (когда есть, когда спать, когда заниматься и т.д.).
- Необходимо тренировать, целенаправленно развивать функции нервной системы ребенка с помощью специальных игр и упражнений. Любое задание на быстрое выполнение какого-то действия надо давать на позитивном эмоциональном фоне, а хорошее настроение у детей легче всего создается в игре.
- Помните, что общение и воспитание медлительных детей требует от родителей большого терпения, чувства юмора и фантазии.

Информация об особенностях медлительного ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

Поведение гиперактивных детей характеризуется излишней подвижностью, импульсивностью, высокой эмоциональностью, суетливостью. Такой ребенок неуправляем, не реагирует на запреты и ограничения взрослых, в любых ситуациях ведет себя одинаково активно: крутится, бегает, шумит (дома, в магазине, детском саду, на улице). Быстро и много говорит, перебивает взрослых, задает много вопросов, но редко выслушивает ответы. Ему трудно сосредоточить внимание на чем-то одном, он, как правило, не доводит начатое дело или игру до конца. Часто провоцирует конфликты между детьми, не контролирует свою агрессию – толкается, дерется и т.п.
Важно отличать гиперактивных детей от просто активных, легковозбудимых, демонстративных, эмоциональных. Это может сделать только специалист (психоневролог или психолог).

Основные признаки гиперактивности

Невнимательность. Для таких детей характерна повышенная отвлекаемость, неумение сосредоточиться, концентрировать внимание.

Повышенная активность. Ребенок очень подвижен, неусидчив, постоянно находится в движении, к нему как будто подключили мотор.

Импульсивность. Ребенок не может ждать: начинает отвечать, не дослушав вопроса, не может дождаться своей очереди в игре и т.п., эмоционален, вспыльчив.

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО:

- Ребенок не специально ведет себя так, чтобы доставить всем неприятности или кого-то разозлить. Он просто плохо управляет собственным поведением и эмоциями.
- Необходимо оберегать ребенка от переутомления, от избытка впечатлений (стараться не посещать с ним многолюдные места, ограничивать просмотр телевизора и т.п.), по мере возможности установить режим.
- Не следует запрещать активные действия, особенно в категоричной форме, нельзя кричать на ребенка — от шума, громкого голоса возбуждение только усиливается. Лучше направить его энергию в конструктивное русло, переключить на другое занятие, другую деятельность, по возможности предложить ему активно подвигаться.
- Воспитывать гиперактивного ребенка — огромная психологическая нагрузка для отдельно взятого родителя и для всей семьи, поэтому по мере возможности важно расширять круг знакомых и помощников, способных помогать ребенку в его деятельности и развитии.

Информация об особенностях гиперактивного ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Такой ребенок послушен, ведет себя тихо. Он не хочет привлекать к себе внимание, его постоянно беспокоит, что о нем могут подумать, поэтому он может казаться образцом хорошего поведения. Однако сильная застенчивость мешает ребенку общаться со сверстниками и взрослыми. Застенчивые дети очень медленно и постепенно привыкают к новым для них ситуациям и окружению. Для них характерна низкая самооценка, что может привести к отказу от активности и развития своих способностей. К счастью, у большинства людей застенчивость уменьшается с годами, но тем не менее это не значит, что детям не нужно помогать в ее преодолении.

Причины возникновения застенчивости

Биологическая предрасположенность. Некоторые дети от природы более чувствительны к критике и негативным ситуациям в общении. Обычно у таких детей один или оба родителя страдают от болезненной застенчивости. *Стрессовые события.* Часто застенчивость развивается вслед за травматическим событием, обычно связанным с публичным унижением ребенка. Кроме того, такими событиями могут быть и существенные изменения в жизни ребенка — переезд, переход в новый садик, серьезные проблемы в семье. *Характер общения в семье.* Причина застенчивости может заключаться и в том, что родители критикуют ребенка, предъявляют завышенные требования и ожидания по отношению к нему, стараются контролировать все аспекты его жизни. Либо в семье принят уважительный, деликатный стиль общения, и тогда любое повышение голоса или категоричные требования пугают ребенка и заставляют его замыкаться.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ У РЕБЕНКА:

- Застенчивому ребенку важно дать время, чтобы освоиться в новой ситуации. Только убедившись, что ему ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Торопить робкого малыша бесполезно.
- Не следует подталкивать ребенка к контакту с новыми людьми и тем более оставлять его одного в незнакомой обстановке. Можно спросить у ребенка о том, что его особенно пугает или тревожит, обсудить, как он может с этим справляться, что ему для этого нужно.
- Важно следить за своими критическими замечаниями в адрес ребенка. Бесполезно читать нотации, нельзя кричать на ребенка. Нужно дать ему возможность почувствовать себя в безопасности, оказывая ему поддержку, спокойно реагируя на происходящее, заранее обсуждая с ним предстоящие события.
- Для таких детей важна возможность побыть в одиночестве. Наедине с собой они отдыхают, играют, адаптируясь и приспосабливаясь к сложным ситуациям, осмысливают и переживают происходящее.

Информация об особенностях застенчивого ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

УТОМЛЯЕМЫЙ, ИСТОЩАЕМЫЙ РЕБЕНОК

Таких детей часто называют пассивными, ленивыми, болезненными. Но в этом очень мало правды, потому что психика такого ребенка вовсе не расслаблена, а наоборот, перегружена, в ней идет колоссальная работа. Быстрая физическая утомляемость — защита, способ перегруженной психики дать знак о потребности в уединении и отдыхе. Истощаемость — следствие бурных и непрерывных психических процессов, идущих, как правило, глубоко внутри. У таких детей очень тонкая и восприимчивая душевная организация.

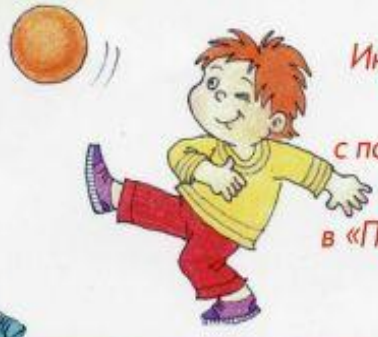
Причины повышенной утомляемости

Это прежде всего особенности нервной системы и темперамента, кроме того, легко утомляются дети, ослабленные физически. У чувствительных, восприимчивых детей много энергии уходит на переработку сигналов из окружающего мира, многие из которых другие дети просто не воспринимают. Поэтому истощаемые дети легко переутомляются, могут часто болеть, им труднее справляться с нагрузками.

Усугубить состояние детей могут такие факторы, как высокие требования к ребенку, предъявляемые взрослыми; невыраженные чувства (сильный гнев, страх, стыд, обида); проблемы в семье — алкоголизм одного из родителей, непоследовательное поведение взрослых и т.п.

РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, СКЛОННЫХ К УТОМЛЯЕМОСТИ И ИСТОЩЕНИЮ, ВАЖНО ЗНАТЬ:

- Такие дети быстро переполняются впечатлениями и в результате могут перевозбудиться, начать капризничать. Они с трудом засыпают, если их вовремя не уложить спать. Следует по возможности создавать для них спокойную обстановку. Очень важно следить за режимом.
- Таким детям, как правило, требуется больше времени на сон и отдых. Они хорошо отдыхают в уединении, на природе, на свежем воздухе. Им совершенно необходимо добровольное одиночество и возможность иметь свою территорию.
- Им необходимы поддержка и отсутствие сверхожиданий. Поскольку у такого ребенка, как правило, занижена самооценка, важно поменьше критиковать и оценивать его — он и так является строгим судьей сам себе.
- Таким детям очень полезны массаж, занятия с водой, тишина. Важно, чтобы ребенок как можно больше гулял, проводил время с домашними животными, если он к ним привязан.
- Такой ребенок может бурно переживать события, кажущиеся взрослым незначительными. Важно принять всерьез и разделить переживания ребенка, это позволит ему воспринять происходящее с меньшими энергетическими потерями.
- Истощаемым детям всегда требуется больше времени на адаптацию в новых условиях.



Информация об особенностях утомляемого ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Как правило, она связана с будущим, на которое дети или их родители смотрят сквозь призму негативных ожиданий. Ситуативная тревога естественна и свойственна многим людям. Но если ребенок тревожится часто, если это состояние становится устойчивым, то можно говорить о потенциальной возможности формирования у него тревожного характера.

Признаки повышенной тревожности у детей

Суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами и т.п.) или, напротив, мышечное напряжение, скованность; желание много говорить или, наоборот, напряженное молчание; трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом важной или новой для ребенка деятельности; боязнь любых, даже незначительных, перемен; неуверенность в себе, отказ от новой деятельности («Я не смогу»), страх перед ситуацией оценивания.

Возможные причины

В семье принят непоследовательный тип воспитания; вам также свойственно тревожное поведение, вы не уверены в себе, живете в ожидании негативных событий и последствий; вы требуете от себя и от ребенка безупречности, идеальности, совершенства (завышенные требования); ребенок пережил психологически травмирующее событие и т.п.

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО:

- Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь, повышать их самооценку.
- Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений.
- Важно не предъявлять ребенку завышенных требований, не сравнивать его с окружающими.
- Необходимо быть последовательным в воспитании ребенка. Уверенность и психологическая устойчивость его родителей, основательность устройства семейной системы помогут ему чувствовать себя спокойно, снизят его тревогу.
- Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы справимся со всем, что ни пошлет нам жизнь», то это послание непременно будет воспринято вашим ребенком, и он также вырастет в ощущении, что он – хорош и мир вокруг интересный и разный.

Информация об особенностях тревожного ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

РЕБЕНОК СО СТРАХАМИ

Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу. Однако некоторые дети испытывают навязчивые страхи (боятся собак, темноты и т.п.). Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами, а тем, кому страхи существенно осложняют жизнь — особенно.

Причины возникновения страхов

Биологическая предрасположенность — особенности свойств нервной системы ребенка — повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость. *Внутрисемейные причины* — высокая тревожность родителей; особенности воспитания — многочисленные запреты со стороны родителей, гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка, запугивание; семейные конфликты, за которые ребенок чувствует вину. *Взаимоотношения со сверстниками* — детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, он боится быть униженным. *Детская фантазия, развитое воображение* — нередко ребенок сам придумывает себе предмет страха. *Конкретный случай*, который напугал ребенка (например, укусила собака).

Существуют *типичные страхи*, свойственные детям в том или ином возрасте. В 2—3 года ребенок может бояться наказаний, боли, врача, громких звуков, замкнутого пространства, одиночества и особенно темноты. В 3—4 года появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка, страх сказочных персонажей. У детей 6—7 лет (а иногда и раньше) может появиться страх смерти, своей или своих близких.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ СТРАХИ:

- Не стоит разубеждать ребенка, говорить, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение.
- Не следует ругать или высмеивать ребенка за проявления страха — он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим», замкнется в себе.
- Если ребенок хочет поделиться с вами, поговорите с ним. Страх уменьшается или даже исчезает, если есть с кем его разделить.
- Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагировать на нее.
- Лучше всего – быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.

Информация о том, как помочь ребенку справиться со страхами изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

Источник: Интернетресурс